



停
·
望
·
選擇

我的人生路

傅家星·著

自我成長課程
首度忠實公開

停望
選擇
我的
人生
路



目錄 Contents

序一：自序	008
序二：編者序	010
序三：上師序	012
上師序（英文原文）	014

第一章：我在Life Dynamics的日子

(1) 我怎樣踏進Life Dynamics的課室	018
(2) 我在課程中學到了甚麼？	020
(3) 第一個華人導師	022
(4) 每天猶如置身壓力煲	024
(5) 矛盾與迷失	026
(6) 把心帶回家，如花般綻放	029
(7) 我看見了佛光	032
(8) ARC結束，一個時代的終結	034
(9) 我看中港台	036
(10) 成立MPL	038

第二章：我看這個課程

(1) 具爭議性的課程	042
(2) 課程為甚麼要保密？	044
(3) 個人成長課程是傳銷嗎？是宗教嗎？	046
(4) 上課程會被洗腦嗎？	048

(5) 甚麼是Enrollment ?	050
(6) 做Enrollment有甚麼價值 ?	052
(7) 人真的會改變嗎 ?	054
(8) 服務社會 — 施比受更為有福	056
(9) 體驗式個人成長課程所面臨的挑戰	060
(10) 反省與前瞻	062

第三章：如何活出熱切人生？(課程核心價值)

(1) 覺醒	066
(2) 不做受害者	069
(3) 負責任	071
(4) 放下往事，釋放自己	073
(5) 溝通 — 好好與人聯繫	076
(6) 冒險 — 跳出安全範圍	078
(7) 百分百 — 向「差不多」說不	080
(8) 承諾 — 和自己立約	082
(9) Win Win — 創造雙贏世界	084
(10) 放下形象	086
(11) 停、望、選擇	088
(12) 愛 — 愛人 / 愛自己	090
(13) Focus Out — 向外望	092
(14) 若要如此 全憑自己	094
(15) 《One Moment In Time》 — 生命中的這一刻	096
(16) 活在當下	098

第四章：人看我 / 我看人

(1) 姹紫嫣紅 (Sharon Liang)	102
(2) 寶劍梅花 (Alex Leung)	105
(3) 踏上舞台，就是最好 (Anita Yang)	107
(4) 這個特立獨行的妹妹 (Amy Fu)	109
(5) 兩極的Alexandria，唯一的Alexandria (Sylvia Chan)	111
(6) 生命中的師傅們 (一) 由無知到有知	113
(7) 生命中的師傅們 (二) 由有知到無知	116
(8) 難忘的學生 (一) 道不同不相為謀	118
(9) 難忘的學生 (二) 賣榴槤的男孩	119
(10) MPL兒女	120

附錄1：課程的來源、定義與發展	125
------------------------	-----

附錄2：外籍專欄作家看個人成長課程	129
--------------------------	-----

附錄3：MPL課程結構及大綱	135
-----------------------	-----

附錄4：我的詩	143
----------------	-----

自序

人類自古以來，便不斷問自己活著為何。我們嘗試了解自己，追尋、探索人性的秘密。如今人類所追求的，不再單純是物質的需要，而是精神上的滿足。一些人在不斷的學習中成長，他們透過上課、培訓、自我了解，釐清人生目標，從而在靈性上得到覺醒，在生命裡活得快樂，有價值，有成就，但有這機會的人畢竟是很少的。

世間上大多數的人，卻仍在疲於奔命地追逐物質、金錢、聲譽、權力、性等等。我們似乎都在追逐一份安全感。其實，要讓自己的生命免於煩惱和恐懼，終身學習，培養正面思想（Positive Thinking）才是終極良方。

如何培養到正面的思想呢？很可惜，正規的教育沒有提供。九十年代在香港興起的「生命動力」課程，是曾經讓許多香港人重拾正面人生的一個課程，我便是受這個課程影響至深的其中一個人。

具有影響力的事物從來都別具爭議性，這個課程便有無數支持它的忠實擁護者，也出現過無數懷疑、批判和指責的聲音，後者負面的論調因借助媒體的力量又一直佔盡優勢。

在這兩極的評價當中，我常常希望出現一些較為客觀和中肯的討論。我想，如果有一本書，能為那些寧死也不願進入課室親自探個究竟的朋友，提供一些實事求是的資料，讓他們了解這個課程，應該是一件好事。

2002年當我再次重新教導這個課程，後來我以前的學生Rex（ARC的IN69）計劃和我出書，本來是想把我在培訓行業的心路歷

程和大家分享，後來我們多番修訂，此書便加進很多關於這個課程內容的討論，和課程核心價值的解說。

從構思到今已經歷數年，因我不斷地改變課程的範疇，出書的計劃亦多番拖延，08年我在美國進修六個月後，這本書亦終於完成，我總算鬆一口氣。

這本書應是第一本，也是最詳盡的第一手資料，打開了這個別具爭議性的課程的神秘面紗。我希望透過此書，讓更多人放下有色眼鏡，開放自己，認識到身心靈成長的價值。

特別是這次回到香港，我看到金融海嘯對很多香港人帶來衝擊和憂慮，令他們終日誠惶誠恐。出版這本書，如果能讓香港人得到啟發，超越逆境，重拾內心的自信和堅定，不啻是我的最大收穫了。

完成這本書，我特別懷念我的父親，從小鼓勵我大聲讀書，讓我參加演講、朗誦比賽都是拿第一名，成為了我日後講課的基礎；感激我的母親，從小鼓勵我獨立，對我信任，給我無限自由；謝謝我的家人，對我的體諒、關懷和愛護。

我也衷心的感謝Rex，對我，對課程，對學員的全力支持，沒有他對我的耐性及包容，是沒可能寫成這本書的。

最後，天下再好的老師，如果沒有學生都是徒然的。感謝在我生命裡出現的每一位學員，因你/妳的積極參與、真誠分享，豐盛了課程裡每一個人的生命。

最後謝謝你/妳翻閱此書。此書若能增長我們一點點正面思想，願此功德迴向世界和平，國家繁榮安定，天下眾生幸福快樂，達到圓滿的智慧。

編者序

Alexandria第一次跟我提起要出這本書，已經是04年的事情了，當時媒體剛好有一些關於這個課程的負面報道，她說是時候應該有人出來，為這個課程討回一些公道，我也十分認同，所以就提議為她出一本關於這個課程的書。

事實上，我在96年也上過這個課程，當時Alexandria 便是我的導師之一，我自己及身邊很多的人都在這個課程得益不少。而我畢業已有十多年，經過這些時間的冷卻，沉澱，我對這個課程的看法還是相當正面的。

這個課程所以引起那麼多的爭論和誤解，很大程度上是和它的課程內容不公開，引起太多的揣測有關。念大學也有清晰的範疇（Syllabus），為何偏偏這個課程沒有？它的學費不便宜，修畢課程的學員又有很多戲劇化的改變（最少維持一段短暫時間），對傳媒而言，簡直是最佳的揭秘對象。

我是過來人，當然明白到課程內容為何要守秘，這既是為了學生設想，也是商業上持續發展必需的考慮。但到了今天，讓課程在某程度上透明化未嘗不是一件好事，所以Alexandria在這本書內，沒有迴避任何敏感的問題，如課程是否傳銷、是否宗教等，作出坦誠而公開的討論，她又把課程的核心價值（Core Values）整理出來，深入詳述，更是破天荒的第一次。

作為本書的讀者，就算沒上過這個課程，亦會發覺裡面包含豐富的智慧，讓人從中得到啟發；對於這個課程好奇、懷疑的人，此

書就算沒有全面消解所有人的疑惑，至少也能有一個概括的、持平的認識。

因為種種原因，數年後的延遲，本書終於得以出版。到了現在，Alexandria更能以平常心看待外間的爭議，此書已不在乎去為課程討回甚麼公道。它是一個很好的媒介，讓更多人了解、認識這個課程，和分享她這十多年來心性覺醒的人生路。

無論是上過這個課程的人，或沒有上過這個課程的人；認識Alexandria或不認識Alexandria的人，都值得來看看這本書。如果有機會，你最好去親自去認識Alexandria這個人，她本人比這本書實在有趣很多很多倍。

Rex Wong

上師序

Alexandria Fu是一個十分善良及了不起的人，早在96年她已成為佛教徒，01年開始跟我學習禪定與佛法教理。她對教法的明晰領悟，與持之以恆地實修，讓我留下了深刻印象。我也十分鼓勵她將所學的教導他人。

每年Alexandria都會在不同地方開辦講座與課程。有一次我問她是為甚麼開始教授這些課程，是為了名和利嗎？她回答說：「這個世界上有如此多人需要鼓勵，他們每天都承受了巨大的壓力，特別需要支援和鼓舞，我是真心想幫助他們。當我能幫到他們，我的內心便充滿了喜悅，透過教授他們如何取得內心的寧靜，我想，也促進了世間的和平吧。」

Alexandria是一個很少有的極富天分的老師。她充滿熱情和耐性，在過去七年來，使許許多多的人得到身心、情緒上的安樂。我見過她的一些學生，他們都很感激她，說她影響了他們的生命。她深深地理解到，痛苦的來源不在於客觀外在，而是內心的負面思想，喜悅也非外求，而必須從內心善念裡尋找，能這樣認識到喜樂的因，就是甚深而稀有的智慧。

人生的每一刻都是非常奇妙和珍貴的。不明白生命的無常，也就無法明白人生是如何的寶貴。不明白人生的寶貴，就無法為生命定下目的。如果想體驗生命的意義，那就應該每天不間斷地鼓勵、支持他人減少惡念和痛苦，增長善念和喜樂。這樣，就自然會領悟生命的內涵和真諦。

若我們想免於痛苦，最重要的就是減少負面思想，因為我們的負面思想是自身痛苦的因，其他一切有情痛苦的緣。

所以我們應戒除嗔怒、嫉妒、貪婪、傲慢、愚痴等惡念。若我們想得到快樂，最重要的就是增加正面思想。因為個人的善思想，不僅是自己快樂的因，也是其他一切有情快樂的緣！所以我們應該增加對自己惡念的厭離心，增加對自己善念的信心，增加對其他有情的悲心和愛心、以及洞察世界的智慧這些好思想。

整個世界的和諧安寧，來自於每個人的和諧安寧，而個人的和諧安寧又是來自自己的正面思想。所以追溯根源，每個人心中的善念就是世界和平之根！

這個世界需要好的老師和領導者。我深切地希望Alexandria能夠成為一個促進世界和平的領導者，不斷地教導人們消除惡念、惡業和痛苦，增長每個人的善念、善業和安樂。



藏傳佛教大圓滿傳承上師
法尊 卓千堪布闕噶 仁波切

【編按：卓千堪布闕噶 仁波切為大圓滿龍欽寧體
第三十三代暨空行心髓第二十五代傳承持有者】

(英文原文請看下頁)

上師序 (原文)

Alexandria Fu is a very kind and wonderful person. She became a Buddhist since 1996 and has been studying Buddhist meditation and philosophy with me since 2001. I am continually impressed with her sharp understanding and steady practice and I strongly encourage her to teach what she has learned to others.

Every year Alexandria teaches many seminars throughout the world. Once I asked her why she began to teach. Was she doing it to help others, for financial reasons, fame, etc.? She answered, "There are so many people in this world who need encouragement. For some, everyday life can be overwhelming and encouragement and support are greatly needed. I teach to help others and am not looking for money or fame. I really want to help others. When I help others, my own happiness and joy increase because I know that by teaching others how to achieve inner peace I am helping to increase world peace."

Alexandria is a very rare and talented teacher who possesses great compassion and patience. For the past seven years, she has helped so many people mentally, emotionally and physically. I have met several of her students who have told me that she helped improve their lives and that they are really grateful to have learned from her. She deeply understands that suffering and the cause of suffering is not outside of one's own negative thinking, and that happiness and the cause of happiness is not outside of one's own positive thinking. Recognizing the cause of happiness is very profound and very precious wisdom.

Every moment of human life is very precious and wonderful. If you don't realize that life is impermanent, it is hard to recognize that human life is precious. If you do not realize that human life is precious, then the meaning and purpose of life is hard to define. If you want to experience and realize the meaning and purpose of life, then you should, on a daily basis, encourage and support others to decrease their negative thinking and suffering and to increase their positive thinking and happiness. Then you will realize the meaning and purpose of life.

If we want to be free from suffering, it is very important to decrease negative thinking. Because my negative thinking is the cause of my suffering and the condition of other's suffering. Therefore we should decrease anger, jealousy, greed, pride and ignorance. If we want happiness, it is very important to increase positive thinking. Because my positive thinking is the cause of my happiness and the condition of happiness of others. We should increase renunciation, compassion, faith, love and wisdom. Individual happiness and peace increase world peace. Individual happiness and peace comes from individuals practicing positive thinking.

This world needs many good teachers and leaders. I greatly hope that Alexandria becomes a world peace leader and continues to teach how to decrease negative thinking, negative karma and suffering and how to increase individuals' positive thinking, positive karma and happiness.

Tibetan Buddhist Dzogchen Lineage Master,
His Eminence Dzogchen Khenpo Choga Rinpoche

第一章

我
Life 在
Dynamics
的 日子

A decorative background for the title, featuring light yellow and pink floral and vine motifs. The text is overlaid on this design.

1. 我怎樣踏進Life Dynamics的課室

接觸個人成長課程之前，如果要用一個形容詞來形容我自己，就是一個十分「商業化」，很「物質」的人。記得當我還是中學生的時候，姊姊在一家名牌免稅店當高職，透過她的關係，我常常有機會接觸到名牌產品，對那些外國牌子的名字，我可說是琅琅上口。

八十年代出來社會做事，我做的是廣告銷售，當時服務的機構出版了一本叫做《Hong Kong Tatler》的英文雜誌，內容幾乎都是關於本地名流的生活。那時候，我就是在這種高度物質化的生活中度過，公餘的消遣不是去Shopping（購物）買衣服，和朋友們吃喝玩樂、打麻將，就是出外旅遊，及到歐美購置衣物。我是一個非常喜歡旅遊的人，多年來已到過四十多個國家。

同時我亦是對工作很投入，對公司很忠誠的人，我口才不錯，做的銷售工作，業績都很好，是別人眼中的「叻女」，女強人。有時我會恃住自己「叻」，會任性，逞強，所以也有些人覺得我「寸」，自以為是。

雜誌社之後，我在亞洲電視的英文台做過營業經理，又去了宏利做保險顧問。我選擇做保險的原因，是因為當時《Hong Kong Tatler》的老闆曾經跟我講過，世上有兩種東西最難賣，第二種是廣告，第一種是保險，因為保險賣的是一種Concept（概念）。

你看，我是好勝心很強的人，專向高難度挑戰，她這麼一說，我便很有興頭的跑去一試，而我在宏利的業績也非常好，只是後來因為花時間拍拖，我的業績才開始走下坡。我的上司Amy Cheng見

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

我無心戀戰，便推薦我去上ARC公司（Life Dynamics）的基本課程。

當時Life Dynamics的個人成長課程，才剛在香港的上流社會及外籍人的圈子中興起。我的上司跟我透露，有誰有誰上過這個課程，都是一些「城中猛人」，我心想他們已經非常成功，仍願意花錢上這個課程，而我又不是花不起，所以幾乎不作考慮便答應了。

92年的2月，我踏進基本課程的課室，從那一天起，這個課程改變了我的一生，而課程的導師Mr. Keith Bentz，亦成為對我生命影響最大的其中一個人。



我在《Hong Kong Tatler》雜誌工作時，已很著重打扮。

2. 我在課程中學到了甚麼？

我上的Life Dynamics基本課程，有超過一百名同學，七成是外國人，全程英語授課，在這五天裡，我幾乎沒有在班上發過言，也很少當眾分享，我不是沒有感受，只是我太過注重形象，愛面子，害怕自己的英文講得不好，會丟臉。

事實上，我不止感受很深，我會說，我給這個課程嚇了一跳。

在課室裡，幾乎每一天都有驚喜，我又發現自己的內心，竟然積存了那麼多的憤怒……好多過往的傷心事被勾起……原來我是那麼的渺小……。

到第四天的「停望選擇」練習，我參與時非常的投入，也非常感動。我知道這個課程是關於我自己的，而沒有任何事情，是比自己更為重要。所以當基本課程完結時，我跟前來恭賀我的上司Amy說的第一句話，就是“*I have to go to the Advance!*”（我要上深進課程！）

在深進課程裡，我最大的得著，是學懂誠實面對自己，要對自己真，要勇敢地做回自己，不要介意別人怎樣看。當時我已決定，有一天會回到這裡做小組組長（義務課程助理），支援別的學員，如同當日支持我的組長一樣，這也是我繼續上第三階段，為期三個月的IN（Integrity Network）課程的其中一個動力，因為只有完成IN課程的學員，才有資格申請做小組組長。

我參與的IN課程是第十班，叫做IN10，大約有三十多名學員，真是華洋共處，開會時猶如「小聯合國」。在IN10裡我還擔當了全班的Captain（隊長），這是IN課程歷來的第一個華人Captain。也

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

許是這點虛榮感，驅使我更加盡力為團隊付出。

我如此熱心，其實還有一個原因，就是當時已經想到不再做銷售行業。加入ARC公司（Life Dynamics），便成為充滿熱情和理想的我的一條出路！



我的IN10同學，外國人佔了一半，後排右就是我。

3. 第一個華人導師

當我仍是IN課程的學員，已下了決心加入ARC公司，我更大膽主動地敲門，找ARC的洋主管自薦，我分別見了Rob Schilling及Mitch Feigenberg兩人，我當時滿有自信的，心想如果你不聘用我，那是你們的損失。Mitch一直問我加入ARC公司的目的，我迫不得已，衝口而出說想要當導師：“If I have the inborn talent, I want to be a trainer!”（如果我有天賦的才能，我想當導師!）Mitch以不置可否的眼神瞄了我一下說：“You? So rough!”（你是那麼的粗糙!）反正是說我「未夠班」。但他亦沒有即時拒絕，最後拋下一句：「不如先看看你在IN課程的表現吧。」

事實上他們一早便有留意我，因為我一直都好Show Up（表現）自己，又主動參與中心的義務工作，加上我的外形也算不錯吧。而最重要的，是ARC深明課程最終必須本地化，所以很快便決定錄取我，而我在IN畢業後便馬上加入ARC，職位是基本課程的Enrollment Supervisor（註冊主任），我是ARC第一個華人職員，月薪\$25,000，時維1992年。

由第一個華人職員，我終於一步一步的成為第一個華人導師。

我記得我在92年上基本課程時，仍是全英語授課。後來華人學生逐漸增多，我加入ARC後，很快便要兼當課程的傳譯。93年說中文的學生已成為大多數，我更主持了第一個全用廣東話做的嘉賓講座（Guest Event，宣傳課程的講座）。那個講座十分成功，三百多個嘉賓有過百位即場Sign Up（報名），至此華人化已成定局。直至94年4月，我終於首次Solo（一個人）用廣東話教完一個深進課

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

程，我亦成為ARC第一個華人導師。

後來華人學生和華人導師的比例大幅增加，而非華語系的學生亦無可避免的減少。這個課程由針對說英語為主及偏向中產的學生，開始「落入尋常百姓家」，讓不同階層和背景在香港人接觸到，又從香港伸延到台灣和中國內地，挑戰了千千萬萬中國人的固定信念，為他們的生命重新定位，我很榮幸成為推動這個課程華人化的其中一個先驅。



當年我在ARC任教，仍然叫做Joyce的年代，這張照片可見我調皮，又有點「沙塵」（內地叫「牛」）的一面。

4. 每天猶如置身壓力煲

我剛進入ARC時，幾乎甚麼都要做，從早到晚，就像賣了身給公司一樣。學生進入課室前的Preparation Call（確保學生上課前做好各種準備的電話），到畢業後做的ASI（Advance Seminar Interview，游說基本課程的畢業生報讀深進課程的面談），都要一絲不苟地做好。

那時候ARC剛從美國請來了新的中心經理Susan Herr小姐，負責提升公司的業績，簡而言之，就是要令最多的人來讀這個課程，增加學生的數字。

要增加學生的數字，課程第三階段的IN的學生，就必須加強做Enrollment（招募新的學員）。本來Enrollment是由學員自發性去做的，但為了達到指標，確保學員做到，課程的導師和小組組長，就必須向學員施予壓力。

當時強調的一個價值觀，就是所謂「百分百可能性」（100% is possible），即是全力以赴，為了做得到，有時會去到一個程度，就是不容許任何理由解釋（為何自己做不到）。如果做不到（指標），就要檢討有沒有盡全力，然後想下一步（What's Next），成為這個階段課程的一個重要Context（範疇），甚至是一種精神。

Susan小姐剛履新，正值我加入ARC，以職員的身份在做第一次的IN Senior（小組組長）。Susan小姐給我的印象，是好嚴肅，好高壓。我記得她每次跟IN Seniors開會，總會追著問我們，同學們將會帶多少個嘉賓出席嘉賓講座，Commit（承諾）的人數是多少，By When（幾時）發生？此外，報了名的人最終有沒有進入課

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

室（上課）？如果有很多人缺席，當然又要追究責任。是否我的Preparation Call做得不好？我們又要Declare（聲明），中途退學（Drop Out）必須少於幾多人。

因為在LD的文化裡，「負責任」是一個重要的價值觀，任何事的發生，無論那是好的壞的，都和自己有關。

而ARC職員開會的氣氛尤其緊張，因為大家都是上過課程的人，很容易看得出誰人行得通誰又行不通。秉承美國的挑戰文化，大家就像處身一個戰場，刀來槍往，深信真理愈辯愈明。很多人說這個課程只適合強者就讀，其實做職員的又何嘗不是。很多時候，我被迫到陷於歇斯底里的邊緣，要躲在後樓梯痛哭。記得有一次，我當組長的IN（IN13）要在早上六點開會（這種瘋狂的事在當時是常有的），地點還要選在淺水灣。我大清早五點便乘搭的士匆匆趕去，和同學們爭辯一場。完了在返回公司的途中，才發覺早上乘的士時因為太黑，誤把一張一千元的鈔票，當做一百元付了給的士司機。然後路經銀行的櫃員機，我去付信用卡的帳，本該付二千五百元，我卻輸入了二萬五千元！頭頭碰著黑的我回到公司，和職員開會又是大吵一場，忙亂得連高跟鞋的鞋跟也給踩斷了。

一時間我失控了崩潰了，嘩啦啦的哭出來，我說受不了啦，便不理公司任何人，放自己幾個小時的假，出外Shopping，發洩一下。

當時工作壓力之大，每天上班，猶如處身壓力煲裡。我記得在受訓期間，最高紀錄是連續七個星期都要做課程，完全不見天日。一向不服輸的性格，雖然令我撐得很辛苦，但我的心裡想，終有一天我會出人頭地的，所以就算多辛苦，我也沒想過辭職。

5. 矛盾與迷失

在ARC的工作壓力是很大，但當做得成功，那份滿足感又真是筆墨所難以形容。尤其當親眼看到我的學生透過這個課程，透過我的指引而真的有所改變，更會覺得，就算多辛苦也是值得的。

我特別記得有一個報了基本課程的洋學生，他是香港酒店的總經理，但因公事太忙，多次延期都未能上到課。我從沒機會與他直接對話，只能透過他秘書傳達訊息，到了他延遲了三次後，我叫他秘書替我轉達信息說：「他是大話精（He is a liar），因他在報名表格上寫得很清楚，報讀課程的目的，是想平衡家庭和事業，改善和家人的關係，但實際上他從沒把這目的放在首位。」

後來他終於走入課室，當課程開始時，他站起來說很多謝ARC，不知誰人要他的秘書告訴他，要他醒來，不可只盲目工作，而把人生最重要的人和事忘掉。

我聽罷，一份滿足感油然而生。事實上，當年確實有很多學員，都說是因為我的一針見血，說話毫不留情而令他們報讀課程，也想看看這個Joyce Fu（我的原名），究竟是怎樣的一個人！

ARC直接和間接的令很多人醒覺和成長，可是，我亦明白到，它也是不折不扣的一家商業機構。而課程，只是這家公司的一個產品。當然，它強調不是純為賺錢，它說的是Win Win（雙贏），就是賺錢之餘又能教育。至於哪樣重要些？我得承認，一家商業機構肯定以賺錢行先。

ARC是一家非常Result Oriented（結果為本）的公司，Result
第一章：我在 Life Dynamics 的日子

不好的話，正如我之前所說的，職員會承擔責任，壓力非同小可。Result好呢，自然會聽到好多掌聲。我在ARC這些年來，成績一直非常的好，大受公司的重用，我站到課室裡的講台上，見證了每班幾十以至超過二百名學生的感悟和成長，我得到了他們極大的信任，我自覺擁有了無比的力量。

我的矛盾也在這裡，作為一名導師，我永遠把學生放在第一位，但公司是把業績放在第一位。我當時不大認同公司高壓式做Enrollment的方法，也不盡欣賞每一位職員的觀念與處事手法，像中心經理（Center Manager）只看數字，那豈不和課程所強調的價值相違背？

我不是否定做Enrollment的需要（沒有Enrollment又怎會有學生來上我的課呢？），但如果到了一個程度，就是只關心數字數字（錢錢錢），那就不是我想要的課程。事實上，當導師多年，這個一直是我的核心問題——「理想與現實之間，究竟如何平衡？」

就算自覺教好了學生，但每當公司要催谷Enrollment，讓我的學生產生種種負面的情緒，甚至因而中途退學及推翻之前所有的價值時，我就會感到很難過，認為是那些手法破壞了學生對課程的信任，或抵銷了我在課室裡所作的努力，這個矛盾，讓我常常與公司無法互信地好好合作下去。

在ARC的日子，我當了課程的首席導師，以英語在菲律賓，以國語在台灣任教和當翻譯，我贏得了公司高層的讚賞，我得到很多學生的擁戴，我很為自己所作的自豪。在旁人看來，我的事業一帆風順，可是我的內心，其實承受著極大的折磨，我處於教學理想和商業現實的矛盾之間。

直到有一天，一名退學的女學生，更讓我質疑課程本身的價值，質疑我當導師的價值（詳情請看第四章：難忘的學生（一）道不同不相為謀，P.118），我強烈地覺得自己的不足，很想到外面進修，看一下外面的世界。



97年ARC的全盛時期的導師陣容，包括香港、日本、美國及菲律賓的導師。前排左四是創辦人Robert White，右二是Keith Bentz，右三是Mitch；中排右一是Peter Lo，右三是Hilda Cheung，右四是Kitty Shek，右五是Marvin；後排右二是Franklin Fan，右四Julian Hung，右七是Susan Herr，右三就是我。

6. 把心帶回家，如花般綻放

95年，我的上司Keith Bentz得悉我想到外面進修，便安排了我去美國阿利桑那州，參加由心靈大師Brugh Joy主持的一個十二天的Workshop，叫做Foundational Conference：Heart Centre Awakening，事前我沒想到這十二天，對我的改變是如此的大。

我從未聽過Brugh Joy的大名，也不清楚這個Workshop關於甚麼。但第一天Brugh便對我們說：“Mind your own business.”（只管自己的事），便讓我喜出望外，因為我在香港的課程，都是教人要關心別人，團隊的事就是自己的事等等，而在這裡，我知道我要看的，只有自己。

開始時，我烏龍百出，連Sacred Touch（神聖的接觸）也聽錯為Secret Touch（神秘的接觸），但我很投入，三天的禁食禁語體驗，讓我進入了從沒到過的清晰意識裡，使我內心充滿喜悅，身體感到無比的快樂。我發現了自己女性的一面很羞澀，男性的一面卻很剛猛。我如有神助地一天就看完Brugh的著作《Avalanche-Heretical Reflections on the Dark and the Light》。第四天早上我分享完畢，Brugh沉默半晌，就只說了一句：“Its like a journey and all in her voice.”（這心路歷程全都在她的聲音內）。

Workshop完了，我內心很寧靜，慾望少了，我是第一次如此深入地觀照自己，我發覺自己的內心原來是非常的柔軟。當時心裡出了一句詩，最能表達我在Brugh的Workshop裡的感受和得著：「把心帶回家，如花般綻放。」（“Bring your heart home, opening

like a flower, unfolding by itself.”)

我回到香港繼續教深進課程，有人說，我教出來的學生，和以前有點不一樣了，感覺是少了以前的那份拼勁。Keith Bentz甚至跑進課室觀察了我五天，當時大吃一驚。公司高層馬上召我來開大會，問我在美國學了些甚麼？我幽幽吐出一個字：“Speechless”（不可言傳），現在回想起來，當時的我，正處於一般人難以理解的狀況，因為心性的覺醒，確實比心智的成長更難言喻。所以，他們以為我走火入魔，瘋了，還說要送我看心理醫生（哈哈）。

其後，我在96年初還去美國上了另外兩個Brugh的Workshop——Intuiational Awakening及Dark Side。我現在的中英文名字（Alexandria、傅家星），便是在這個時候改的。當時，我感到原來的名字（Joyce、傅小萍），已經無法承載到新的自己，於是打坐求一個新名字，當時便出了Alexandria，後來，又在睡夢中顯現了「傅家星」三個大字，醒來我一句粗口衝口而出，我嫌那名字太男性化了！然而最終亦慢慢接受。

其實無論是Alexandria還是傅家星，都是比較中性的名字，正好反映了我同時擁有的女和男的特質，兩方面都比較強。

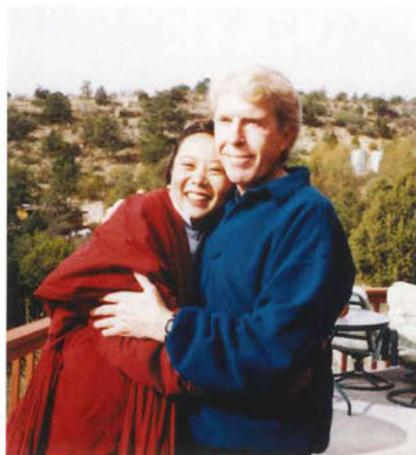
96年4月，ARC於澳門開了一個大會，一眾高層都在討論我的問題，覺得「我不在同一條船裡」，ARC已經失去了我。後來老闆Robert White也飛來澳門加入，他問我們：“What is the purpose of a trainer？”（當導師的目的是甚麼？）我當時回答：“The purpose of a trainer is to deliver the training.”（當導師的目的就是把課程教好，就這麼簡單。）我重複地說了三次，眾人聽了都舒一口氣，我最終也說服了自己，在課程所指定的範疇裡傳授這個課程。

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

然而，終於經不起心靈的呼喚，於96年6月至11月，我又放了自己六個月的假去遊歷和修行。回到ARC，卻意外地得到晉升，成為公司的Training Manager（培訓經理），我的工作，就是致力培訓新的導師。當時公司已意識到，必須要盡快培養新人來應付培訓市場的拓展。

97年10月，Robert White召開Conference Call，他在會議要求各地ARC的職員講出“Why you are here？”（為何留在ARC公司？），回答的人都覺得很不是味道，我更是難過萬分，覺得這個問題帶著羞辱，於是我忿然拋下一句：“Because I know what I am doing!”（因我知道我在做甚麼！）便決定辭職。事實上我亦不想再用深進課程所需要的能量來上課。

98年2月我正式離開ARC。其實Mitch和Robert White還是非常疼錫我的，在送別宴上，還首次發給我離任導師的獎勵。就這樣，我雖心懷恐懼，但憑著一絲勇氣，我走往人生未知的方向。



我和Brugh Joy
在美國合照。

7. 我看見了佛光

96年3月，我在IN班裡的死黨Doug Gerber的介紹下，認識了他的西藏佛教上師（即仁波切，香港也稱寧波車），我在當晚便皈依了，當時我便發了一個願，就是要成為一個把佛法和成長課程結合的導師。

當時的我，正處於人生上的交叉路口，佛法那神秘而龐大的力量，正好讓我有種安全感，安撫了我那顆誠惶誠恐的心。

更重要的，佛學談生老病死，都是我（及每一個其他的人）的生命中最重要課題，那是我生命所追求的終極答案。

96年我請了六個月的無薪假期四處遊歷，其中九十多天我去了西藏和尼泊爾，繞著有三大聖山之稱的岡底斯山朝聖，作順時針方向蠕蠕慢行。岡底斯山高達一萬五千到一萬八千呎，沿途我不吃不語，又冷又餓，冷到嘔吐大作，卻心懷喜悅。我堅持心中念著六字大明咒，一步一步地往前走，我希望透過苦行，可以減除我負面的思想，淨化心靈，增長心中的慈悲、智慧及無畏無懼的力量。

98年初，我正式辭去在ARC的工作，我又周遊了東藏和青海，更在一所尼眾庵院內住了三個月。

01年當時的男朋友離我而去，我傷心得要死了。我們的分手，令我質疑為何自己上了那麼多的課程，卻仍然幫不到自己！我的內心，也越來越傾嚮往佛法尋求究竟。於是我跑去印度的菩提加耶，修了三個星期的法，我修「金剛薩埵」的「百字明咒」來清淨無始的罪業，破除苦因的執著，及修菩提心來幫助眾生離苦得樂。

回港後我去了見已分手的男朋友，我跟他講“I love you a
第一章：我在 Life Dynamics 的日子

hundred thousand lives and I wish you happy!”（我愛你十萬世，祝你幸福快樂！）當中沒有傷心，只有祝福及一種超越男女之間的愛，我終於放低了。

也在這一年我遇到了現在的上師，屬於寧瑪教派的Khenpo Choga Rinpoche（卓千堪布闕噶仁波切）。他的教學簡潔有力而富有深度，說話一針見血，是一位非常有智慧的老師。而且他本人的形象很現代化，不擺架子，卻又很有威嚴。

佛法精深博大，加上有幸得到像Khenpo這麼充滿大智慧的上師感召，我會加把勁的不斷追索，以至能如皈依時所發過的願，以多年來在成長課程中所累積的經驗弘揚佛法。

然而，把一些來自西方和東方的理念相結合，說來容易，實行起來，將是一個極大的挑戰。



我獨自往岡底斯山朝聖。

8. ARC結束，一個時代的終結

九十年代在香港引入這個課程，而且辦得有聲有色的ARC，在01年6月的結束，引起很大的震盪與迴響。當時在公司本來還在賺錢的財政狀況下，卻無法支付辦公室的租金和職員的薪水。本地的導師和老闆Robert White決裂，多次談判仍無法達成協議下，最終幾名本地導師集體辭職另起爐灶，成立Legacy公司。Robert White雖然請來其他職員和導師頂替，然而勉力支持一段時間後，最終亦撐不下去，黯然退出香港。

最可憐的，是當時一直強調薪火相傳的IN（第三階段課程），亦在公司結束下無奈終止（最終一班IN是IN162）。更甚的是一班本應團結同行的IN同學，在表決下分裂成為兩派，一派留在ARC，另一派追隨兵變的導師過檔至另一公司，繼續行完他們的第三階段的課程。

ARC結束時，我早已離開ARC，對此，我的內心仍充滿遺憾和惋惜。畢竟我在這裡出道，透過這個課程，我哭過笑過感動過。我遇到培訓我的師傅。我的靈性得以成長，因而讓更多的學生得到成長。在這裡我能夠大大發揮才華，獲得許多的讚賞和認同。可以說，這是我生命中至今最重要的一份工作。

至於ARC結束的所謂內幕原因，一直都有不同的講法，我亦不想在這裡翻甚麼舊帳。個人的看法，是當辦學的偏離了原來的目的，或和課程的宗旨有所抵觸時，失敗是必然的結果。

也許我摘錄一段在網上發表的文字，這篇名為《ARC結業！若要如何，全憑自己的反思》的文章，發表於01年7月，是一位IN22

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

的同學所寫的，他說：「無論在LD（即ARC）或其他寶號（公司）都好，就以公司管理階層的经营手法，和推出課程的目的和出發點，和以前已有很大的差別。希望今次事件，可令其他各大機構的人醒少少（學得聰明點）……若然當年沒有ARC的出現，就沒有今天的我，所以課程所帶來的價值，始終是真實的。正如課程中說，若要如何，全憑自己！我就以這句名言，作為送給各位曾經或現役『邪教友』（課程學生的自嘲）的心底話。」我想這番話，最能代表當時很多IN畢業同學的看法和心聲吧。



Robert White的ARC在香港風光的經營了十年，最終亦要撤出香港，ARC一眾導師自立門戶，我亦在數年後開了MPL。

9. 我看中港台

在離開ARC後到我自己開辦MPL之前，幾年來我分別在香港、內地和台灣不同的公司做客席導師，其中在02年到03年，我為香港的INF做了由第一到第三階段的導師。03及04年，我為I Leap公司在香港理工大學主持「青雲路計劃」及「龍騰飛躍領袖鍛鍊營」。02年到04年間，我在台灣分別為ASK、One World Learning及I Leap三家公司做導師。03年的9月，我在香港成立自己的MPL公司，05年至06年頭，我同時又為內地深圳的「精英行」做第一到第三階段的導師。

這些日子我奔走中港台三地，分別和九間培訓公司合作過，接觸了三地的學生，讓自己的目光擴闊了，也對三地文化差異有了深刻的體會。如果要我比較三地學生的特質，我會說台灣的學生最易教，他們很投入課程裡，很會配合，容易達到我們想要的效果。同時，他們比較喜歡課程內戲劇化的元素。

一般來說，他們是最能尊師重道的學生，很聽話，很信任老師，但他們應該學得老練一點，以應付外面複雜的世界。

相反，內地的學生硬朗得多，他們一般比台灣的學生理性，內心收藏得緊緊的，有時用盡九牛二虎之力，才可以把他們的心打開，但一旦得到他們的信任，他們會願意赤裸裸地真情流露，讓人非常感動。他們要學的是放開一點，不要那麼壓抑。

那麼香港的學生呢？他們是最愛面子的一群，害怕丟臉，怕輸，不大肯去冒險，但內裡他們其實很善良。香港人最重要的，是把目光放得更遠，要有更高的理想。同時，又要多一點的信任，包

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

括對自己及對別人。

課程在這十年間，早已衝出香港，伸展到台灣與內地。同在香港一樣，在台灣與內地也遇到各種障礙，有意識形態與當地文化上的矛盾，也有因為經營手法上引起建制的注目。

要這個課程在華人社會紮根，尤其是在內地，我們得先瞭解中國的文化，更不宜死抱從前對內地的印象來看中國。畢竟，內地的發展一日千里，比我們想像的都要快。同時，此課程源自西方，價值觀和中國的價值觀有著一定的差異，絕對不宜全套照搬。

我們如何因應當地的情況而加以調整，才是最重要的課題。

很多教授此課程的公司進入內地，或礙於能力，或急於賺錢，一成不變地把課程全套硬銷，結果大碰釘子，令此課程未能好好地在地生根和發展，殊為可惜。

我始終認為，課程進入內地，特別要注意依法，唯有依法，才可長久立足神州，才有機會真正開花結果。



04年由曾慶瑜（前排中）在台灣創辦的I Leap公司的最後一班，由我（第二排中）擔任導師。

10. 成立MPL

離開了ARC，我為其他不同的公司效力過，結果都只能維持一段不長的時間，原因是，我慢慢發覺大家的理念不同，做下去會很辛苦，我一直想實踐自己心中理想的一套，自己開一家培訓中心，似乎是無可避免的一個結果。

當初要開自己的培訓中心時，我想應該取個甚麼名字呢？請教我的上師Khenpo Choga Rinpoche，他凝視虛空良久，寫下MPL三個字，MPL來自藏文中的Ma Pa La，意思原為「母親父親吉祥」。我將其中的MPL三個字母賦予新的意義，分別為Mind Awakening、Personal Breakthrough以及Life Commitment (LC)，成為我三個階段的課程的名稱，也是課程的核心主題，後來我把第一階段及第二階段的課程結合，命名為My Passion for Life (熱切人生)，都包含了MPL三個字。

MPL培訓中心於03年9月正式成立，至今已接近六年。過程中我不斷摸索、轉型，像我把第一階段及第二階段合二為一，曾經也有過很多反對的聲音，認為我偏離了傳統課程的模式；惹起更多爭議的，是我對做Enrollment的要求，尤其是我曾經讓LC的同學，不必在成就書 (LOA) 內，承諾Enrollment的數字，而是要求他們自發的去做。

這些改動，連一些老在幫我的IN朋友也看不過眼，擔心我的LC沒有Enrollment，做不下去。而事實上他們的憂慮是對的，Enrollment的大幅減少讓我不得不走回舊路。我痛苦地推翻傳統，又痛苦地打倒昨日的自己。但無論怎樣，我始終嘗試過，冒過險，

第一章：我在 Life Dynamics 的日子

為的是去找一個更好的運作模式。

今天，從Enrollment的數字來看，MPL也許不算成功，它沒有讓我賺到甚麼錢。

這幾年我更好地明白到自己的強項和弱點。我是個不錯的導師，可我不是個很好的管理人，我更不懂管錢（哈哈）。

儘管如此，對於MPL培養出來的學生，我仍然感到十分驕傲。他們也許沒有很多社會上所謂的成功人士，可他們都在進步，都在往上提升，正面地自我成長。而最重要的，我並非只在培養成功人士，我在培養他們成「人」，先修身，後齊家，而這才是最重要的。



我辦MPL，一直在摸索一條適合自己走的路。

第二章

我看
這
個課程

A decorative background of light green and yellow floral and vine motifs, partially overlapping the text.

1. 最具爭議性的課程

這個課程給人的印象是極具爭議性，有人說它很Powerful（厲害），可以改變人的一生，也有人指它非常危險。但未讀過的人，一般都認為這個課程充滿神秘感。

過去十多年，久不久都會有些關於這個課程的報道出現在傳媒，最近一次是在05年，這次是最大規模的一次，連電子傳媒都有報道，也是最負面的一次。這些負面報道，多數是關於有人讀完這個課程之後，要接受心理治療或要去見精神科醫生。其實在早期，特別是在《南華早報》等英文傳媒便刊出過一些很正面的報道，只是後來課程由英語轉做華語授課，學生亦漸漸以香港人為主，因此，亦吸引了本地媒體的注意。

當時傳媒的「踢爆文化」、「跟蹤文化」開始盛行，媒體都以揭露社會黑暗面為己任，「作風神秘」的個人成長課程正好成為傳媒的「踢爆」目標。一個收費不菲卻沒有明確列出內容的「課程」，不是騙財陷阱就是邪教組織，是當時媒體很普遍的觀點。

記得當時會有由記者「臥底」的學生，或有「臥底」用錄音機偷偷錄起授課的內容，手法真是層出不窮。就算「臥底」發現課程並非如他們想像中般「黑暗」，卻始終無法作出較為正面的報道，一來他們有「任務在身」，根本不能在課室中開放自己和專心的學習，二來他們一般只會上完第一階段的課程（而完整的課程應有兩階段至四階段），所以經常斷章取義，難以全面而深入地作出公道的評價。

說回近年關於引發情緒或精神問題的指控，說句公道話，相比

在課程中受益的，「出事」的學員始終仍是極少數，而且，他們本身在上課前，是否已有一些連自己也未察覺到的情緒或精神問題，只是在課程中被引發出來呢？我當時任教的機構，其實也有正視這個問題，除了報名表上列明有精神病記錄或正在服食精神科藥物的人不宜參加這個課程外，還會建議懷疑「有問題」的學生去見心理輔導員，甚至由精神科醫生作跟進。事實上，因上課而令到病情浮現，從而令學員早點就醫，不是一樁壞事。

我一向認為這課程不宜作太大班的教學，小班教學讓我更容易地留意到每個學員的情緒反應，所謂「一眼觀七」，才可適時處理突發事件。

同時，過往一些教法，尤其在第二階段的課程（Advance Seminar）中，很多時會引發學員的情緒，去到一個很高亢的狀態，有些人會盲目地自我膨脹（以為自己上完課會比別人強），不懂得運用時，自然會有相當的危險性。我主導的課程不是要往那個方向走，是要他們懂得把持情緒，運用感受溝通，最終獲得心智的成長。

2. 這個課程為何要保密？

也許你曾有過這樣的經驗：有人向你推薦這個課程，你自然會問學的是甚麼？然後對方仍會一直說課程怎麼好怎麼好，但最終仍說不清楚上課的內容。你一笑置之，心裡卻嘀咕怎麼會這麼神秘！天下無事不可對人言嘛！然後，你會一口拒絕，或勉為其難地答應，只因對方是自己的親人、老闆、好朋友……

這個課程的內容，為甚麼要保密？所謂商業秘密嗎？莫非真的是邪教！

當然兩者都不是。

讓內容保密，學員在課室中才會給最Spontaneous（自然的，自發的，即時的）的反應。這個反應是當事人的固有模式，是最真實的內心世界的反映。

舉個例子說，我去看一齣恐怖片，如果當我一早就知道那隻鬼在甚麼時候會跳出來嚇人的話，預先我會做好心理準備，到那隻鬼跳出來時，我便會顯得分外鎮定（因為我的朋友坐在身旁，我不想受驚出醜）。事實上，如果我沒有事先知道那隻鬼出現的情節，我肯定會被嚇一跳，甚至還會尖叫的呢。本我 = Spontaneous的反應一怕鬼一尖叫。但如非Spontaneous的反應，我會控制自己一不叫。但那個其實不是自己，只是矯飾了的我（扮作堅強鎮定的我）。

我想說的是，在課程中，導師（或讓學員自己）透過不同的練習和活動，從他們Spontaneous的反應中，看到他們的模式，他們亦更加了解自己。

同時，課程保密其實也是為了保護學員，因為在課室內有頗多

時間讓他們分享內心感受，當中也少不免涉及個人私隱。要求保密，至少讓分享的學員安心，不會擔心所傾訴的會被隨便的泄露出去。

而大家為課程內容守秘，對學員來說是一個承諾、一項挑戰。多年來，課程內容能得以保持相當程度上的隱密，那是所有學員共同遵守承諾的結果，亦反映了學員也認同這種保密是必須的，不然他們也不會甘心的保密下去。作為一個成年人，自己應當知道甚麼應該說，甚麼不應該說。

只是一方保密，另一方就要「踢爆」，媒體多年來對這個課程窮追不捨，正是因為它的隱密性吧。



大家為課程內容守秘，對學員來說是一個承諾，也是一種挑戰。

3. 這個課程是傳銷嗎？是宗教嗎？

個人成長課程的招生，幾乎都不需賣廣告，而是透過所謂口碑相傳的方法，圈內統稱Enrollment（國內也有翻譯成「感召」），即由畢業的學生推薦家人、朋友或同事去報讀。

這種以人傳人的方式，而且鏗而不捨，有時甚至流於硬銷的態度，的確讓人聯想起傳銷商。但畢業生們絕對不是傳銷商，主要原因是，傳銷商賣出產品有佣金提成，但畢業生招徠學生並沒有任何金錢上的得益。

不單畢業生主動免酬為課程招生，連每班協助課程進行，由過往畢業生擔任的小組組長都是義工，在課程的第三（或第二）階段當組長（或稱教練）的，更是做足三個月，而且分文不收。

究竟有甚麼魔力，讓個人成長課程的畢業生如此甘心及無條件地付出和奉獻呢？於是有人會把課程與宗教（或邪教）連在一起——他們認為，大抵只有宗教狂熱分子才會這樣做！

當然，個人成長課程的內容跟宗教（或邪教）並無關係（儘管它亦具有一些宗教的特質，如畢業同學的親密度一如教徒的聚會），只要看清楚，便知道課程的導師和學員均來自不同宗教背景，根本無可能在宣揚某單一宗教，課程的內容也很少碰觸到宗教的範疇。

但不能否認的是，也有部分宗教人士非常害怕課程的力量。我手上便有一篇由署名林牧師所寫的文章（《日常心理學、新紀元、真神的信仰》，2002年），內裡便指出「幾年前新紀元的泛神信仰以『生命動力』（Life Dynamics）的課程出現，吸引了一班心理及情

第二章：我看這個課程

緒發育未健全（或未成熟）的人參加……我們不得不承認他們的效果，特別是短期的。這或許是心理治療的力量，又或許是靈界力量所致。」

先不說文章把學員一律定性為「心理及情緒發育未健全（或未成熟）的人」過於偏頗，事實上，學生中不少是社會精英，如大學教授、律師、大企業的老闆等，亦有一定數量的基督徒；至於把學員在課程中獲得的成果，推測為「靈界力量所致」，則未免是毫無根據，非理性的恐懼投射吧。



以前IN的同學，如在戶外有集體活動，大多穿上一式一樣的制服，有時還排出一些陣式，讓不明所以的旁人覺得好奇不解，以至被認為具有宗教色彩。

4. 上課程會被洗腦嗎？

香港專欄作家李純恩先生便有這樣的經歷，他在自己的專欄上寫道：『有位朋友告訴我，一天晚上接到一個熟人的電話，家常沒聊上幾句，對方就開始在他身上挑毛病。

「你份工做成點呀？」

「唔錯呀，薪高糧準，游刃有餘。」

「薪高糧準好好嗎？你的公司真係咁穩陣？今日睇嚟好好，你點知唔係表面假象？點知聽日有乜變化？你憑乜嘢咁老定？」

朋友拿著電話，不知如何應對，不過是接個電話，卻好像招來一個吵架的冤家。

「你有病呀？睇醫生啦！」說完就掛掉了電話。

後來才知道那個熟人正在上堂，花了很多錢，去聽專家講如何提高自信心和能力。聽完課，就以為自己脫胎換骨，得傳真道了。那種課程中，有一項就是教人如何去「叉輪住」（編按：Challenge的廣東話諧音，就是挑戰的意思）別人，從中提升自我的本事能力。』

李先生這段文字寫得很生動，很幽默，相信任何讀過課程的人，或被學員「騷擾」過的朋友，看了後都會發出會心微笑。

李先生的那位朋友，在放下電話的第一個反應，也許是：「他被洗腦了嗎？」

我很明白李先生及他的朋友的感受，但他們亦可放心，這個在上堂的人並沒有被洗腦。也許一向壓抑太久的他，在課程裡釋放了自己，也思考了許多事情，過往一直隱藏心中的話，很想找人傾

第二章：我看這個課程

訴，甚至找個對象來宣泄。

也許他的自信心的確加強了，甚至過分利用了這份自信，於是理直氣壯，直接說出自己的感受，而太直接，就會變成李先生所說的「叉輪住」。

也許，他正在嘗試做Enrollment（請看下面兩篇文章），失去分寸而冒犯了他的朋友。

無論是哪一種原因，他都不是被洗了腦，而這種正在上課或剛上完課才有的「發燒」情況，通常只會持續一段不長的時間。過一段日子，學員冷靜下來，就會比較懂得用平常心來跟朋友相處。

為甚麼上課會「發燒」？會像洗了腦？那是因為這是一個非常濃縮、緊湊（Intensive）的課程。在第一跟第二階段的短短數天，甚至在IN或LC的一百天裡，要學員學懂人生這麼重要的課題，要他們經歷這麼多的考驗，他們有限度地「發燒」是無可避免的。其實，人的生命短暫，讓自己的人生發燒一次又一次，為甚麼要對自己這麼沒信心。

但正如我說，學員經過一段時間消化所學的，就會漸漸退燒。也有在「發燒」過程中不容於身邊的人（如被說成洗了腦），會選擇和課程劃清界線，迅速回復「正常」，然而，負面的人對此又會有個說法：「打回原形」。

上課時，學員的情緒被牽動是無可避免，但我的做法，是令他們擁有理想，卻又不至於過分理想化。我會以理性分析，讓他們明白感受和情緒的分別，及這種情緒化會帶來的後果，學員亦往往較快地從「發燒」狀態恢復過來，以成熟、健康的姿態，活出課程的精神。

5. 甚麼是Enrollment?

這個課程其中一個最惹起爭議的地方，是要學生做Enrollment。Enrollment就是招募的意思，也是說，在學的學員，要為課程招募新生，而且是無酬的。很多人會說，我已交了學費，為甚麼我還要為培訓公司招生？我們豈非被利用為培訓公司賺錢？

奇怪的是，看似非常不合理的制度，多年來一直行之有效，尤其是連最怕蝕底的香港人，卻一直服從於這個規矩，甘於做這種「無著數」的事，究竟是甚麼原因，令到那麼多的學員肯「乖乖就範」！?難道真的像某些人揣測，這是個邪教，大家都著了迷，所以拼命去「拉人落水」!?

如果真的是這樣的騙局，還能十多年來累積那麼多的學生嗎？不被警方一早搗破才怪。

如果不是邪教，不是騙局，那麼，這個課程憑甚麼，不靠廣告招生，也沒有被認受的文憑、「沙紙」，而可以運作下去？

首先，還是先解釋一下Enrollment是怎樣做的吧。一般的情況是，傳統課程的第一階段完結後，會建議學員邀請朋友和家人參加一個嘉賓講座，嘉賓講座其實就是課程簡介會，也可直接理解為招生講座。畢業的學員，如果他覺得課程有價值，一般都會樂意邀情親友參加嘉賓講座的；同樣道理，如果覺得課程不好，他也不會邀請親友出席，邀請與否，完全是出於學員個人的考量，沒有所謂強迫成分。

到了第三階段（或MPL課程的第二階段），即是長達三個月的

課程裡，學員會被要求撰寫一份「個人成就書」（Letter of Achievement），那是他/她在三個月裡（在我的MPL裡，更把時間放置在三年、五年後更大的時空裡），究竟想在人生達到甚麼成就的一個計劃書，「成就」沒有客觀的大與小，都是學員自己認為重要的目標，當中可能包含十個以上的項目，包括事業、家庭、人際關係、健康、進修、財政等等，而Enrollment就是其中一個指定要做的項目。

學員要在成就書中，列出他在課程期間，計劃做到的Enrollment數目（一如其他項目要訂下目標），至於做多少個，也是自願性質的。而他的小組組長會推動、支持他去完成他所訂下的目標。三個月裡，有些人努力完成目標，為自己的人生打下基礎，向前邁進了一大步；有些人跌跌撞撞，或受不了壓力而中途離隊，畢不了業。在第三階段的課程範疇裡，做Enrollment不僅是為培訓公司招生，Enrollment同時也是培訓一個很重要的環節（會在下一篇文章詳細說明）。

說到底，培訓公司本身必須完全肯定課程的價值，肯定做Enrollment是對人有貢獻的事情，只有這樣，讓學員做Enrollment，才會成為對社會好，對學員好，對培訓公司好的三贏方案。當然，理想是一回事，在實行起來，鑑於培訓公司的質素參差，有的追求利潤心切，也有不少過於強調Enrollment數目，給予學員太大壓力，而忽略了學員整體成長的情況出現。事實上，就算我自己，也曾為Enrollment應該在成就書中佔的比重若干，如何取得平衡，以至讓學員明白做Enrollment的價值（非向自己的成就書交差）而費煞思量，甚至矛盾過，痛苦過，放棄過。

6. 做Enrollment有甚麼價值？

在上一篇文章中提到，做Enrollment是培訓一個很重要的環節，因為它是一個對社會好，對學員好，對培訓公司好的三贏方案。

究竟是甚麼意思呢？

培訓公司不以廣告，而以學員做Enrollment來招生，是因為透過做Enrollment，學員會有所得，學員成長和進步了，對社會自然是好事，而培訓公司獲得足夠的學生，得以穩健地營運，從而培訓出更多對社會有承擔的人，這便是很理想化的一個運作模式。

說回學員做Enrollment的好處，做Enrollment是一個「感召」的過程（所以在台灣和內地的培訓公司會把Enrollment翻譯成感召），學員正面地把自己在課程中的成長體驗向別人分享，此人得到啟發，因而參與這個課程，過程中有所體悟，甚至改變了他的生命……這種巨大的滿足感，也許是眾多學員一而再，再而三自發地做Enrollment的動力。如果說這個課程「很宗教」，那麼這種「傳福音式」的Enrollment（感召）行動，某程度上確有些「宗教」的況味。做Enrollment，是要令對方信任你，花一筆錢報讀一個他當時還不甚了解的課程。學員必須要運用良好的溝通能力，要懂得聆聽，能真正為對方設想，要真誠，要開放自己，還要有很強的感染力！做Enrollment的過程，學員往往遇上不少挫折，有時過於用力而嚇怕對方，有時力度不足而無法促成，學員會在失敗中汲取經驗和教訓，直至做到他們的Enrollment為止。

我們常說“Life is an enrollment game.”（人生是一場第二章：我看這個課程

Enrollment的遊戲），意思就是，做人那有能擺脫得了做Enrollment這件事？做父母的要Enroll孩子聽話，打工的要Enroll老闆信任他，做生意的要Enroll客人買他的貨品，做男/女朋友的也要Enroll對方好好愛他/她……做Enrollment是每個人每天都在做的事，懂得做Enrollment的也一定是無往而不利的人，他有能力召喚別人與他走在同一方向，從而在人生獲得巨大的助力。

「做Enrollment是培訓一個很重要的環節」就是這個意思。學員要透過做Enrollment來學習，突破自己，有些學員本身已有很好的做Enrollment的能力，課程的主持人不會再刻意推動他去做，反而要他著力於較弱的範疇；有些學員基於某些障礙而沒法做到Enrollment，則課程的主持人和他的組長便會支持他，激勵他，要他克服障礙。雖然有些人會覺得那是施壓，產生負面感受，但更多的是學員因而做到Enrollment，既幫到身邊的人，又能提高自信，獲得極大的成就感。

不能否認，有些培訓公司會把Enrollment的數字凌駕一切，一些大公司的第一階段課程動輒有過百名的學生上課，導師便很難照顧到在座的每個人的需要，我希望能較小班的教學中，照顧到較多的個人，在量（學生的



人數）與質中保持平衡。

學員做了Enrollment，到那個Enrollment畢業的一天，大都會去「接放學」，那個Enrollment如果在課程有得益，都會感激這個朋友把他帶進課室。

7. 人真的會改變嗎？

我們常常聽說完成課程的人，說他自己改變了很多，又或者說誰完成課程後，怎麼怎麼改變了，但有些人又會說，一點都沒有改變，還是老樣子，但更多的是，他剛完成課程時是改變了，但過了一段日子他又「打回原形」。

究竟，完成課程後真的會改變嗎？如果不變的話，或者始終會打回原形，那為甚麼還要參加。

我會說，人的性格是不容易改變的，中國一句老話說得好：「江山易改，品性難移」，性急的人，我敢說，就算連我的Heart Centre Workshop上完，也仍舊會是性急的人，他的自動反應也是先出性急的一面，只是他醒覺程度高了，他知道自己性急，再選擇是否該用性急那一面來處事（而不是一百八十度變成絕對慢板的人）。

譬如，有一件他喜歡的新產品推出市場，醒覺前的他，會急不及待的馬上買回來。然而，醒覺了的他，一樣會很心急的想去買（這部分是根深蒂固，很難改的），只是他會多了一分理性的考慮，如自己存的錢不多，便不會刷卡買，留待存款足夠才買，或負責任地想到不如用這些錢買個電子辭典給兒子吧，等等。

所以，我們可以說他沒改變（性格還是一樣的性急），我們也可以說他改變了（他變得多一點理性），視乎你怎樣定義。與其說改變，不如說是成長、醒覺，因為很多人仍然抗拒改變，但成長是必須的，沒有人想（或應該）永遠停留在三歲小孩的心智。

但成長和醒覺的過程是痛苦的，是要付出代價，需要很大的勇

氣，所以很多人不願意成長（改變）。我的課程是先要學員醒覺（了解自己），從而成長（改變），有些學員做到了，也有一部分根本未曾醒覺，所以會有完成課程卻沒有改變的人。也有些人醒覺的程度不深，成長的勇氣不夠，以致會有過了一段日子又「打回原形」的情況出現。

上課只是其中一件工具，它幫助人成長和醒覺，但未必保證那人是否能達到，因選擇權始終還是握在那人的手上，他的思想才是自己生命的主人。



在畢業禮的時候，同學們都表現得很興奮，似乎都看到了對自己對前途的希望。

8. 服務社會 — 施比受更為有福

外人看來，這個課程充滿神秘感，可有一個部分，卻是一直是公開的，而且還跟其他的社會團體一起合作，這就是課程的社會服務。

課程的IN或LC階段長達三個月，在這段期間，學員要把他們在成就書（LOA — Letter of Achievement）中多項計劃完成。這是關於他在個人各範疇中的突破，如事業、人際關係等。此外，全班學員還要在課程完成前做一個大型社會服務，鼓勵學員不單止要追求個人的成功，還要關心弱勢社群，回饋社會。

這個大型服務，通常要在非常緊迫的時間內完成（約只有個五星期），而且由構思服務內容、服務對象、聯絡合辦機構、決定活動的形式和內容，以至籌措經費、物資等，都是由每一班的學員親自組織、執行。學員在過程中，除了體驗何謂施比受更為有福之外，更學到如何籌辦一個大型活動。對於很多人來說，這實在是一次難能可貴的經驗。MPL的十多班LC同學，和由LC畢業同學自發組成的慈善團體Life Commitment Charity Club (L3C)，數年間舉辦了多個大型慈善公益活動及社會服務，留下了許多有笑有汗有淚的回憶。而我最深刻的印象，就是我們常常獲得天公的庇佑，使我們每次戶外活動，都能有良好的天氣下進行。那怕活動開始前還是傾盆大雨，令一眾學員擔驚受怕，可是到開始時，天氣又總會突然轉好，這也許就是愛的力量吧。

以下便是我們LC於04年至08年間所做過的社會服務，點點滴滴，可見學員們如何把在課程裡的得著，用愛心貢獻給社會上的人。

第二章：我看這個課程

LC1 愛心愛地球（0314跨界別義工環保行動）

04年3月14日於舊啟德機場空地用膠樽砌出「愛心愛地球」圖象拼圖，提供宣傳環保意識的攤位遊戲及表演。

參與人數：約2000人

LC2 愛心關心家庭親子日

04年7月1日於粉嶺舉行活動，節目包括攤位遊戲及燒烤等，服務區內家庭。

參與人數：約300人

LC3 耆青互動 Fun Fun Fun

04年10月24日於沙田區舉行活動，節目包括集體健身操、攤位遊戲、流動照相館、音樂表演、中西健康講座、家居安全講座等，服務區內老人及青少年。

參與人數：約320人

LC4 愛心互動齊親親

05年1月30日於麥理浩夫人中心舉行活動，節目包括遊戲坊、攤位遊戲、集體遊戲、抽獎、晚餐等，服務區內家庭。

參與人數：160人

LC5 野趣童真嘉年華

05年5月22日於錦田音樂農莊舉行活動，節目包括攤位遊戲、午膳、抽獎、集體遊戲等，服務低收入家庭。

參與人數：約350人

LC6 親子盤菜創新天

05年8月28日於上水區舉行活動，節目包括互動遊戲、食盤菜、抽獎、參加者表演等，服務區內家庭。

參與人數：約350人

LC7 聖誕聚餐派對

05年12月18日於聖公會奉基千禧小學舉行室內聖誕聚餐派對，節目包括攤位遊戲、聚餐、歌唱表演、集體遊戲項目、愛心禮物和抽獎等，服務老人及低收入家庭。

參與人數：約450人



透過做社會服務，我的學生可以把在課程中所學到的實踐出來。

LC8 與智同樂日

06年6月11日於粉嶺漫會園舉行活動，節目包括攤位遊戲、聚餐、歌唱表演、集體遊戲、愛心禮物和抽獎等，服務患有唐氏綜合症人士。

參與人數：約450人

LC9 親子同樂日

06年11月12日於天水圍綠田園舉行活動，節目包括攤位遊戲、燒烤、集體遊戲項目、抽獎等，服務區內單親及綜援家庭。

參與人數：約280人

LC10 共融家庭同樂日

07年1月7日於大棠荔枝園舉行活動，節目包括親子遊戲、親親大自然、畫出彩虹、“細”運會等，服務區內家庭。

參與人數：240人

LC11 愛心送暖同樂日

07年3月18日於粉嶺宣道園舉行活動，節目包括攤位遊戲、送禮物、粵劇演唱、街頭老人防騙話劇、天才兒童表演、長者上台合唱及大抽獎等，服務區內長者。

參與人數：約300人

LC12 愛與夢飛行

07年5月6日於粉嶺宣道園舉行活動，節目包括攤位遊戲、才藝表演、互動遊戲等，服務弱能兒童。

參與人數：約300人

LC13 美麗小天使我與你同行

07年8月26日於大棠渡假村舉行活動，節目包括攤位遊戲、尋寶、集體遊戲、表演、大抽獎等活動，服務自閉症人士等。

參與人數：約210人

LC14 驕陽伴我行，耀眼暖萬心同樂日

07年10月21日於元朗舉行活動，節目包括參觀大棠荔枝園、攤位遊戲、親子集體活動等，服務輕中度智障人士及其家人。

參與人數：約220人

LC15 愛心送暖同樂日

08年1月13日於烏溪沙青年新村舉行活動，節目包括集體遊戲、分組遊戲、美工製作、攤位遊戲、禮物送贈等，服務輕中度智障人士及其家人。

參與人數：約250人

LC16 關愛每一人，傳遞每一家

08年3月16日於曹公潭戶外康樂中心舉行活動，節目包括親子熱身運動及障礙賽、畫畫、做手工、魔術表演及大抽獎等，服務區內家庭。

參與人數：約250人

L3C Life Commitment Charity Club

- (1) 07年5月1日LC1-LC12義賣大行動，籌得善款34萬元，首先捐款13萬元給國內西藏康慧醫院作義診經費。
- (2) 捐贈寒衣給國內四川省山區小學及貧困家庭。
- (3) 07年12月26至30日舉辦SUN力量少年成長營，與香港扶幼會合辦，為44名邊緣少年免費提供一個五日四夜的課程，培養他們正面、健康的人生觀和價值觀。



由LC畢業同學自發組成的慈善團體 Life Commitment Charity Club (L3C) 的成員合照。

Alexandria多年來為青少年及弱勢社群做了很多課程，部分記錄如下：

- 93年7月 為澳門兒童之家學校120名10-17歲的學生做夏令訓練營。
- 97年9月 為香港盲人協會25位弱視者及盲人教授專為他們而設的課程。
- 99年7月 為佛教馬錦燦紀念英文中學141名中一至中四學生主持3日2夜暑期工作坊。
- 01年9月 為4日3夜沙頭角官立中學84名中四及中五Band V學生主持「生命撞Fit人」工作坊。
- 02年7月 為13名12-17歲中學生主持3日2夜「青少年生命動力課程」。
- 05年8月 為深圳現代教育中心34位12-18歲來自中國、香港、加拿大的青少年主持4日3夜「少年精英工作坊」。
- 06年8月 為北京金諾盟培訓中心43名中學高材生主持4日3夜「少年力量工作坊」。

9. 體驗式個人成長課程所面臨的挑戰

過去十年香港的經濟和社會環境出現了很大衝擊，對體驗式個人成長課程其實也帶來很多的挑戰，經濟差了學生也少了，過去動輒二百人一班的風光日子已不復見。ARC的結束，導師各散自行開班，小型培訓公司大行其道，我也是在這樣的背景下成立MPL公司。

小公司小班教學有它的好處，我也能比較自如地做我的風格的課程，但不能否認的是小公司會受到資源所限，也常有學生不足的煩惱。相比其他公司，MPL在招募新學員方面（Enrollment）一向不會施予太大壓力，如何讓學員明白課程的價值而自發招募，又不流於過於商業化，一向是我努力追求的平衡點。

除了資源的問題，學員本身其實一直在變。十年前的學員比較願意花時間去探索，慢慢的成長，但今天他們比過往更忙更缺乏耐性，甚麼也要快要濃縮！他們上課渴望即時獲得答案，但成長的過程，要細味種種體驗才會深刻的。

回應這種節奏，我把本來分成三個階段的傳統課程（我姑且叫以前在ARC公司所做的為傳統課程），改為兩個階段，即把原來的基本及深進課程（Basic & Advance Seminars），合併成為一個（我把它喚作MPL—My Passion for Life，「熱切人生」），合併當然有它的好處也有它的弊處，原有的內容如何取捨，如何在「短簡」中做到那種闊度，再追求深度，是一件很不容易的事。

這個課程在香港雖說受到多番衝擊，但它還是百花齊放地以不同形式發展下去，說明課程本身具有它的存在價值。香港的「正規

教育」只重視知識和技能的傳授，心靈這個部分卻很少去碰觸，讓香港一直被詬病為「物質過度、精神空虛」的城市。其實，這個課程大可填補這個空缺，向學生傳授正面的價值觀，以免過早在物質的洪流中迷失自己。可是，教育建制門戶之見甚深，對非傳統認受的事物並不輕易開門引進。五年前這個課程曾以「青雲路」之名在香港理工大學試驗過一段時期，我亦是其中一名導師，可惜還是受到種種因素影響，未能大加發展。

正如療效已被確認且深入民心的中醫，經多年「抗戰」仍在西醫建制之門外徘徊，可見成長課程還有一大段路要走。以前常常聽聞亂服中藥而出事的「新聞」，不就像參加這類課程而「變瘋」的「新聞」一樣嗎？這樣一想，我便覺得這個課程所受的壓力，也是平常之事，只好以平常心應對。

這個課程不被建制接納其中一個原因，就是沒有所謂的認證標準，尤其是導師，沒有一個公開承認的資格。現在的導師，主要分開兩種，其一是從外國（主要是美國）來的，其他就是香港導師。早期的導師都是外國人，如初期Life Dynamics的Keith Bentz，而我則是由Keith Bentz訓練出來的首個華人導師，中間是經過比較長時期的訓練、實習，才可以站到台前教學，而我亦以同樣方法訓練了一些有潛質的「新人」，當然他們後來也成為了獨當一面的導師。

香港的身心靈成長的培訓課程，應該有一個相對客觀的評定導師資格的機制，那怕只是師徒式的導師培訓（就像律師也有這種制度），規定導師要經過「師傅」多少時間的訓練，再經多少時間實習，才可正式任教，一切有規可循。這樣，課程的教學質素才會有所保證。

10. 反省與前瞻

這些年來，體驗式個人成長課程經歷幾番風雨，負面報道越來越多，以負責任的角度來看，課程從業員本身亦有不少值得反省的地方。

先不說半途出家，經驗、能力未足夠便去當導師的例子；一些經驗老到的導師，在培訓期間被學員崇拜甚至被神化，往往會自我膨脹，自覺像明星一樣，擺出一副高高在上的姿態，出入要保持形像，刻意和學員保持距離，製造神秘，最終脫離學員，脫離現實。

也有導師對傳統課程的內容、結構不加思索地照單全收，然後強勢硬銷。就算早期的我，也曾因心智的不成熟，對學生做過錯誤判斷，作出無理要求，引起學員的反抗甚至退學，特別在他們是否做到百分百要求，做Enrollment的要求，開放程度的要求等，令一些性格比較慢熱、內斂的學員飽受壓力。達不到導師的要求，又得不到團隊的理解和支持，他們成為這個「汰弱留強」培訓的失敗者，引起種種惡性的反彈。

上述傳統課程，主力是外動成長（Outer work）的學習，Outer work鍛鍊意志，激發勇氣，無疑十分重要，卻並非全面，一些只上了傳統的外動成長課程的學員，在畢業後，發覺在課程裡所學到的，放諸現實，根本不能解決他生命裡層次較深的問題。所以我認為課程的革新，應加強內靜回歸（Inner Work）的學習，讓學員透過往內心探索，找回迷失的本我，從而獲得心靈的寧靜和滿足。

由始至終，培訓不可離開人性，不可扭曲人性。我衷心盼望這

個行業部分導師們，能從錯誤中學習，並從自我陶醉的夢中醒過來。

在後金融海嘯的一代香港人，自信心的低落和價值觀的迷失，其實很需要個人成長課程來幫助重拾生存和向上的勇氣。而21世紀的新人類，在追求外在的成功之餘，對內心世界的探索，亦有更大的渴求。個人成長課程如今所面臨的種種挑戰，其實也是一個變革的機遇，作為一個導師，應該開放可能性，和傳統課程一起成長（對，課程本身也需要成長！），不能故步自封。



「心性的覺醒」探索坊是讓學員從內靜中得到領悟和覺醒，我盡量選擇在大自然的環境上課，圖中這一班學生，便是在廣東省內南崑山上課。

第三章

如何活出 熱切人生?

(課程核心價值)

1. 覺醒

以前我效力的ARC公司，A是指Awareness，R是Responsibility，而C是Communication，把Awareness（覺醒）排在第一，可見覺醒是多麼的重要。沒有覺醒的人，縱使家財萬貫心靈卻是貧乏的。身體、心智、靈性覺醒的人，是真正了解自己人，也是真正懂得為自己，為別人追尋幸福和快樂的人。

一些人基於無知，或軟弱，或自視過高，不願意面對現實，以至察覺不到自己性格或行為上的缺點（局限），造成各種痛楚和不幸。有的人透過經驗的累積，或宗教的薰陶，或透過課程而有所覺醒，從而得以在這種痛苦之中脫離。

未覺醒的人，大部分活於其自動反應系統（Automatic Reaction）中，而自動反應系統的形成，又根植於個人過往經驗的累積。

以下是我一段影響極深的經歷：記得四歲的時候，母親抱了剛出生的妹妹回家，又用母乳餵哺她，小小的我，已有了一個感覺，我不是唯一被疼愛的。到了我七歲的時候，有一天父親回家，以前我都會跳蹦蹦的抱住父親的手臂，讓他單手提起我。但那一天，父親第一次沒有提起我，他一邊說我太高了，一邊把我推開，然後把我矮小的妹妹一手提起。退在一旁的我，看著妹妹被父親疼愛的一幕，在我的生命裡，我第一次生出被男人遺棄的感覺。自此，我跟父親的關係逐漸變得疏離，我甚至對他諸多反叛，而我倆的關係亦變得極不和洽，直至他過世的一天我們還沒有修好過來。

後來我在Brugh Joy的工作坊裡，終於明白到我和父親的關係

是如何影響到我和男人的關係。回想少年時代的我，開始和男生談戀愛，而就算當初怎樣要好，到後來我都無可避免地把他們甩掉。他們追問我的原因，我總是說：「你信我啦！今天你很愛我，但將來你是不會再愛我的了，我們遲早是會分開的。」

當年父親一下無心的推開，深深的烙印在我這個小女孩弱小的心靈上，一直影響到我無法再次信任男人。每當遇到我喜歡的男人，就會出現「他最終都會離棄我」的想法，就是所謂的投射（Projection）。有了投射，又會出現自動反應，就是「要在他離棄我之前，先把他離棄」（以免我再次經歷那種痛苦），漸漸，這種自動反應系統便成為一種模式（Pattern）。

唯有當我覺醒了，才會留意到這種模式對自己和他人的傷害，而讓我跳出這種模式。我明白到，那一年自己的確長得太高了，父親，其實一直都很疼愛我們幾個兄弟姊妹。自此，我對男人帶點憤怒、恐懼的心態開始緩和了，我彷彿從纏擾了半生的噩夢走出來。

所以覺醒是個人成長很重要的一步，也是這個課程主要的目標之一。整個課程，就是要讓學員透過導師講座、小組討論、遊戲和練習，在人生不同的課題上去思考、反省，從而得到覺醒。有些學員就算沒有全程參與，透過觀察其他學員的例子（鏡子效應——透過別人看到自己），也會有不同程度的覺醒。

人覺醒了，家庭、社會、國家，甚至全世界才會有覺醒，以至有發展和進步的可能。

有人說知（覺醒）得越多越痛苦，某程度上是對的，因為覺醒了的人會為自己的行為負責。有人知了（覺醒了），回頭再選擇他認為較為輕鬆的「無知」，所以，有些人上了課程不久後「打回原

形」，也許是因為他知了，再選擇寧願不知。但這是否真的可以減少痛苦，讓自己快樂呢？我當然並不同意。不過，這完全是個人的自由選擇，和這個課程是否「有用」並無關係。



年輕時的我非常敏感，
總認為爸爸疼妹妹多一些。

2. 不做受害者

受 害者 (Victim) 一定覺得自己既可憐又可悲，他覺得自己遭朋友、家人、公司、社會的不公平對待、冤枉、遺棄、陷害，種種自身以外的一切，都被認為是傷害自己的源頭。

有些人一生都對外指責，那怕走在街上給一塊小石絆倒，也會批評政府鋪地不善；婚姻出現問題是伴侶的錯，兒女出現問題是他們不孝順，人生不如意，是與現在的自己無關的前世業障，等等。

指責自身以外的一切，無疑給予自己一種短暫解除痛苦的方便，但長遠來說，用這種心態做人，只會不斷重複自己「受害」的宿命。因為自覺是受害者的人，會慢慢植根一種被害意識，為了證明自己是對的(都是別人的錯，與自己無關)，他會有意無意的引發這種事情繼續發生，而最終，噩夢真的不斷在他的身上重演。

受害者的臉上時而無奈，時而憤慨，時而憂慮。他們渴望別人聽自己的受害故事，讓人覺得自己已盡力，沒有做錯，以獲取認同，最終給予安慰和幫助，這就是扮演受害者的「隱藏好處」(Victim Payoff)。他們費那麼大的力氣，以求取別人一絲一點的關注 (Attention)，想一想，他們其實都很孤獨。

不做受害者，是先讓自己靜下來，看自己是否願意放棄這些隱藏好處。如上述所講，指責別人，推卸責任，只會令自己更加不能面對現實，又或者，取得別人的同情，卻無助於自己的深刻反省。

課程裡，便有一個練習，讓學員講他的受害者故事 (Victim Story)，然後，再用一個負責任的角度，說出同一個故事，我邀請他們留意當中的感受，大部分學員驚訝地發現，他以受害者的角度

說故事時，心情特別低落，連其他在聽的同學也被感染，相反，當不再以受害者的角度說回同一個故事時，彷彿那些不幸都不復存在，說的聽的人都顯得更精神，更有力量。

我在課程裡常說，就算真的有人曾經深深的傷害了你，若干年後，痛苦過後，也要讓自己這麼想，到底這事給了我一些甚麼？幫了我甚麼？也許是鍛鍊得更堅強，更獨立，敢於奮鬥，甚至成為日後幫助別人的寶貴經驗。

我也明白短暫的受害心態是無可避免（我們都不是聖人），當有不幸的事情發生，讓當事人「受害」一段短時間，旁人加以安慰、幫助亦無可厚非，尤其對待較年輕者，適當的支持是需要的，但決非加強他們受害、排斥、憤怒等負面情緒，而是鼓勵他們以經一事長一智的正面心態，視不幸為一種磨練。

放眼古今中外有大成就的人，他們絕少在一個幸福、快樂的環境長大，奮鬥過程也非一帆風順，明白此點，才有機會扭轉乾坤，化不幸為力量。

3. 負責任

上一篇文章提到受害者。不做受害者，其實最重要是抱著負責任的態度（Be Responsible），抱負責任的態度，就是無論事情的結果是好是壞，都承認是和自己有關，都由自己承擔。

我考試成績不佳，「是我」沒有勤力念書（而非甚麼老師不懂教）；我沒有升職，「是我」沒有全情投入工作（而非甚麼被同事中傷）；子女不聽我的話，「是我」沒有和他們有效溝通（而非甚麼他們不長進）。一切由己不由人。

負責任是對自己生命的一種釋放。釋放的意思，是自覺不再由外在的人與事，來決定自己的價值。快樂或傷心，乃由自己一手掌握。負責任，令我從外在世界的操控中獲得解放、獲得自由。

當然，一個人剛出生時，是幾乎沒可能對他的人生負責任，那時候，仍必須依靠成年人的照顧，給予基本生存的條件。但當人長大了，開始懂得為自己作選擇時，就需要為自己的選擇負責，就算是小孩也一樣，因為貪玩，打遊戲機到很晚才上床，令到明早上學遲到，他也要為這些後果負責。

負責任的人需要一份勇氣，去面對任何結果，去克服逆境；相反，受害者卻不肯面對自己（的軟弱無能），逃避現實，諉過他人。

所以，一個真正的成年人，不會因為童年歲月如何坎坷，不會因為父母如何疏於管教，而作為今天失敗的藉口。負責任的人在傷心過後，會想到如何解決問題。他是主動的，積極的，會有行動把劣勢扭轉，把自己的人生過好，減少給別人帶來煩惱。

其實任何一個角色，都有那個角色的責任，無論是老闆抑或下屬，父母抑或子女，都有他們該做好的事。我認為無論是哪一種角色，都是上天的恩賜(試想自己如果沒有任何角色，任何身份，那多可悲!)，既然如此，這個角色和它的責任根本就是一種福氣，又怎會是一個擔子呢？如一個人未能負起責任，最終連那個身份、角色，以至這個角色的權利和資格都會浪費和失掉。負責任，那是最對得起自己的生命。

4. 放下往事，釋放自己

在我的成長的過程中，一樣有許多的「受害者故事」，不如我用一個課程裡常做的練習，分別以受害者及負責任兩個版本，把我在少年時發生的一段往事說給大家聽。

受害者版本：

我和父親的關係一向很差，因我覺得他疼妹妹比我多，心裡一直生他的氣，對他的態度亦不好，常和他鬥嘴，永遠是一副不服氣的樣子。

在1976年的夏天，當時我念中五，正值會考期間。一個晚上，家裡如常地吃晚飯，父親對母親抱怨說：「為甚麼湯會這般鹹，那條魚卻一點味道都沒有！」

我聽到很難過，因為母親已忙了一整天，要做刺繡幫補家計，又要做家務，去買菜，做飯，於是我便說：「不要吵了，食就食啦！」父親隨即大發脾氣，拿著飯碗站起來，大力的摔在餐桌上，桌上的碗碟即時破碎飛濺，其中一塊碎片，更割破了我的左手大拇指，即時血流如注。

我的手指一點感覺都沒有，只是聽到爸媽大聲地吵架，我當時很冷靜地用布紮住手腕，高舉左手，趕去伊利沙伯醫院。當時一共打了四支麻醉針才縫針，可見多嚴重。到了半夜，麻醉藥過後我痛得更厲害。就這樣，我的左手便留下一道彎彎的疤痕。

翌日我還要去考試，當然考得不好。

負責任版本：

現在回想起來，父親對我們兩姊妹其實一視同仁，從不偏心。

可是受到七歲時那一次經驗的影響，誤以為父親不愛我吧。（參考本章《覺醒》一文）

至於那一頓晚飯，是母親把雙倍的鹽錯誤地放在湯裡，又忘了把鹽抹在魚上，父親當時抱怨了幾聲，我就立即跳出來，態度惡劣地向他挑釁：「有得食就食啦！如果不是你養了這麼大的一缸魚，又賭馬（輸錢），（我們）甚麼魚都可以食（得起）啦！」

這番話，當然是不公道的，父親養的那一缸淡水魚是他的嗜好，也是給我們的玩意。至於賭馬，我是最清楚的了（一向是我幫他去買外圍馬的），父親每次只是下注十元八塊而已。

父親是大情大性的山東威海人，又是一家之主，他在外面辛勞工作了一整天，回到家裡，還要受到女兒這般挑釁，少不免發起脾氣來。他拿起一個飯碗摔在餐桌上，一塊碎片飛過來，割破了我的左手大拇指。

我到了伊利沙伯醫院縫合，是我自己跟醫生說：「一定要把我的手指縫得好看一點啊！」醫生才答應：「如要這樣，必需要長一點時間，要打四支麻醉針啊。」

是我說沒問題，又討好那位醫生，要他幫我縫得好一點的。要不然，在當時的政府醫院，那會肯花三個小時為人縫一根手指頭？

回到家後，我其實知道父親很心痛，他逗我說話，還故意拿報紙給我看，問我哪一隻馬會跑贏。

至於第二天的考試，是自己一向不好好讀書，考得不好本來就是自己的問題。而且拿筆用的是右手，又不是我受傷的左手！

用負責任的角度來看這事，父親根本沒有蓄意傷害我，我手指的傷，不過是他無心之失。當我公平地看回整件事的前因後果、過

程及細節，就明白到過往很長的一段時間，我死抱不放的，只是一個讓家人和自己都痛苦的「受害者版本」，而非客觀的真相。

直到父親去世後，我才開始醒覺，懂得以包容的心，以負責任的角度重新看這段往事，終於把多年負面的怨恨放低，對自己，甚至對天上有靈的父親，都是一種釋放。在這裡我也願把這樣的祝福，迴向給我的父親。



小時候我大哥結婚時的全家合照，中排右四右五是父親和母親，前排左一就是我。

5. 溝通 — 好好與人聯繫

溝通是一門大學問，課程其中最重要的部分之一，就是要學到**溝**有效溝通。很多人以為跟對方說過了，表達了，就是溝通了，但原來對方沒有收到，或廣東話的「Get唔到」（無法理解），結果不但事情沒有做好，還引來誤會重重。

溝通當然也和雙方的語言或文化差異有關，卻也不是絕對的。我自己上基本課程時，是由外籍導師所教的，當時沒有翻譯，我聽課也不完全明白，總是一知半解的，但奇妙的是我還是一樣「Get到」課程所教的內容；我後來去美國上心靈大師Brugh Joy的Workshop，開始時也是因為英文程度不夠好，弄出笑話連篇，可是亦無損我在他的Workshop中的得著。因為除了講課，我在各種體驗練習當中，完全「Get到」Brugh所教的。原來，不在乎雙方的語言或文化差異，只要用心表達，用心聆聽，用心體驗，一樣可以好好溝通。

我認為，不論國籍種族年齡性別，人與人之間有一種共通語言，那就是心。

同樣在聽對方說話，只是聽（Hear），只能聽到他在說甚麼；用心聆聽（Listen），就連話語間隱藏的潛台詞、心底話也聽得出來。用心，讓溝通會變得有深度，更有效。溝通得好，在人際關係上會無往而不利，而建立好人際網絡，令事業也大大得益。

廣東話有一句話叫「俾心機」，父母要子女上課時「俾心機」，上司鼓勵下屬時也叫他「俾心機」，「俾心機」就是用心的意思。

課程裡，很多小組甚至全班同學的集體活動，他們會一起做練

習、競賽，或完成某個任務，成功與否很在乎學員之間的合作，及他們能否好好溝通。在LC階段，各小組以至全體學員會以Phone Tree作為傳達信息和溝通的橋樑，學員以電話傳遞信息時要求準確、快捷。這是一個很有效的模式，很多學員在畢業後都把Phone Tree應用到各自的職場上，影響不可謂不深。

在上課時，或小組開會時，學員的發言，除了要真誠，也被要求精準、簡潔（Sharp），內地近年喚作「到位」，就是說話不兜圈不拐彎，不說長篇故事，講到自己想講的，這確是一個溝通上的好鍛鍊。



與人好好溝通和聯繫是這個課程的學習重點。

6. 冒險 — 跳出安全範圍

這個課程來自美國，自然包含了很多西方的價值觀，冒險 (Take Risk) 便是中心思想之一。

中國人很少說冒險，父母管教子女，都是指導式的，保護式的，為子女鋪好一條路，讓他們安安穩穩的走過去，所謂平安就是大吉。西方人（特別是美國人）卻鼓勵子女一早出去闖天下，闖天下就是冒險，美國人的冒險精神，源自白人在美洲大陸征西開闢天下的歷史，這種冒險和開拓的精神，更直接促成了他們遠征太空，登陸月球等創舉，這是他們引以為傲的一種價值。

課程裡有很多練習和任務，就是鼓勵、推動學員去冒險，一些斷章取義的人，只看到那些練習的表面，產生種種不安、抗拒之感，自然不足為奇。

肯冒險，才可開創新的可能性，但大部分的人，卻寧可停留在他的安全範圍（或稱舒適地帶，Comfort Zone）裡。對一些人來說，活在安全範圍裡沒有錯，不一定要跑去凶險、陌生的環境裡歷練一番才算好，當你對現狀很滿意，活得很舒適，也可以用一種喜悅的心，欣賞外界的風光，樂在其中是一樁幸福的事。

對另外一些人來說，儘管活得安全舒適，但當你覺得自己的能力其實不止於此，心裡是想往外闖，想有所改變時，卻一味苟安現狀，害怕失去已習慣和所擁有的，便會陷於痛苦和鬱悶。當你的眼睛往外看，身子卻仍然枯立原位不動，覺得沒有人明白自己，無人賞識，懷才不遇，自怨自艾，真是對自己的一大折磨。這時候，你便應該跳出舒適地帶。

第三章：如何活出熱切人生？

跳出舒適地帶，就要相信自己的能力，就要克服恐懼和惰性，鼓起勇氣去冒險。做生意的，可能是在市場上推出新商品；在人際關係裡，可能要更加坦誠的溝通和表達；在心靈上，可能要深入面對自己內心幽暗的一面 (Dark Side)。

自從當了這個課程的導師，我便不斷改變舊有的培訓方式，改變練習的內容及做法。改的原因，無非是想更有效、更有力的幫助學員。我所作的改變，是基於我對人的多面性的了解（所以不能永遠照搬教材上的一套），又或者，把內容以新的角度演繹出來。在課程上我常對工作人員說：「我從來沒有這樣做過，這是新的（做法）。」往往令他們為了準備這些改變而疲於奔命。



冒險就是要跳出舒適地帶，相信自己的能力，克服恐懼和惰性，讓自己在人生路上不斷前進。

作這些改變就是冒險。甚至同行的導師都不以為然，覺得我在擅改「老祖宗」的經典，可我現在仍堅持的改。當然不是說，我所作的改變一定是好的。很多時，改革失敗了，我仍會用回舊的一套。但最重要的，是我敢跳出框架，敢離開「老祖宗」的安全範圍。

我認為一個人如果長期固守在舒適、安全的範疇裡，會慢慢的失去警覺性、明察力和危機感。長期貪圖舒適的人，他的一生不會有多大的成就。看看那些有大成就的人，一定是突破了許多障礙與惰性。我們不是要為冒險而冒險，而是為了「盡用其才」，不只把「才」用在工作上，而是用在人生的各方面去，尤其是在心靈上，令自己不斷成長，累積更多智慧，以至貢獻世界。這樣，冒的險才會值得。

7. 百分百一向「差不多」說不

做人要「百分百」(100%) 這個觀念，說起來很容易，但實行起來絕不簡單。尤其是對數字一向糊塗的中國人來說，百分百是個概念多於一個實際的行動。外國人的百分百做好這件事，是真的一分一毫準確無誤地完成，中國人的百分百做好這件事，只可理解為「盡力」做好這件事。甚麼叫「盡力」？標準是中國人自己來定的，反正做得到是「盡力」，做不好也是「盡力」，已經「盡力」了，「盡了人事」，做不來也沒辦法，天曉得自己用了多少%的力？外國人的百分百是可量度的，百分百就是100%，99.999%也不是百分百，有一個細微的錯處就不算是百分百，數字背後是一種不逃避、負責任的態度。

而中國人不說百分百，只說「盡力」，背後的態度是，我百分百別人 not 百分百也沒用呀，我百分百父母不允許也是白費呀，我百分百老天爺不高興也不行呀……諸如此類，藉口一大堆，如果不成功，反正責任不在自己，中國人的「盡力」何止無可量度，簡直是深不可測。

還是胡適先生一語中的，說「差不多先生」是「中國全國人的代表」，差不多就是不會百分百。這位「差不多先生」荼毒中國經年，窒礙了中國科學的發展，令近代中國文明遠遠被西方拋離，被日本趕過。可悲的是，直到今天，只要有中國人的地方，仍然會見到「差不多先生」的身影。

當我們仍在稱讚歐美名牌商品是如何的精美，仍在羨慕日本城市的街道、廁所是如何的整潔，就只有說明，我們的社會仍然跟百

分百相去甚遠。

為甚麼歐美、日本做得到，我們做不到？因為中國人事事「盡力」，卻事事「半桶水」，事事「半天吊」，事事「求求其其」，事事馬馬虎虎，事事都是第二流，事事都只差一步才成功。

百分百是課程一個重要核心價值，做慣「差不多先生」的華人學員，百分百有如一面反映自己軟弱和懶惰的鏡子，衝擊可想而知。當被要求百分百，學員很自然會感到不安、抗拒，有人採取消極態度，在課程中「潛水」（躲藏、缺課），甚至反指百分百的不切實際、不近人情，說甚麼事事百分百，只會把人「迫瘋」。事實上，更多學員透過百分百的參與，在課程的前後，為其人生中作出許多的突破。

若有人以百分百作為工具來操控 (Manipulate) 別人，百分百就算不把人迫瘋，也會把人推到危險的牆角，所以我們要明智分辨，免於這種操控。但對於那些追求成長，追求上進，追求卓越的人來說，把百分百的精神根植於心，向差不多說不，卻是成功的第一步。

8. 承諾 — 和自己立約

我在MPL所做的第二階段課程，稱為LC (Life Commitment Program)，中文叫「生命約章」，約章，就是一個承諾。

承諾是課程裡其中一個很重要的課題，因為我們每次和自己說想做某一件事，就等如向自己下一個承諾，和自己立一份約。一個重視承諾的人，認真的、負責任的看待自己說過的每一句話，然後努力實現，唯其如此，他才會成功，才會贏出，說得出做得到的人，別人才會信任，才會尊重。

西方人很重視承諾，對於合約 (Contract) 也很認真，他們答應了的事情，就會盡可能做到。相反，中國人對於承諾這回事，對於合約精神這回事，態度卻是曖昧得多。華人學員上這個課程，會發現有形形色色的規條要遵守，有許許多多的承諾要實現，很多時會感到吃不消。

第一階段課程的第一天，導師會邀請學員承諾在整個課程裡遵守一些守則 (Ground Rules)，譬如說，不可缺席，要準時上課，在課室內把手提電話關閉 (這兩年改為靜音) 等等。如有學員自知未能遵守，像他已確知第六天不能出席，我們就請他保留權利，去上下一班的課程，直至每個人都同意課程每一條的守則後，課程才會正式開始。一個三晚三天的課程，單是討論Ground Rules就會花了半個晚上。這半晚，也許會令很多學員納悶、反感，怎麼都只講規則，不上課？

其實這晚的課程早就開始了，主題就是「遵循守則、許下承諾、訂下協議」。是要求每一位學員，對導師，對其他學員，對自

己所做的。

在第一晚同意遵守所有守則的人，往後如有破壞協議，便會遭到所謂的對質 (Confrontation)，這是很多華人學員對課程最感困惑的地方之一。因為，他可能只是遲了一分鐘到達課室，而且背後還有一大堆他自覺情有可原的理由。然而，導師卻一臉認真的和他對質，說他「破壞了承諾」，甚至把他大罵一頓。他「一頭霧水」的覺得甚為委屈，心裡在嘀咕，「就算我爸媽也沒有這樣罵過我呢！」這一分鐘，真的有那麼值得如此小題大作嗎？

然而，導師引導學員去看的，並不是那一分鐘 (那怕只是一秒)，而是他沒有認真遵守第一個晚上他所作的承諾 (包括準時到達課室)，他用甚麼的理由告訴自己不用遵守？ (通常，這時就會有「受害者故事」— Victim Story 的出場。) 在人生哪些範疇裡，也會有同樣的情況 (不能守諾言) 出現？到最後要學員看的是，如果真的把遵守承諾視為重要，自己的意志力量，一定會勝於外在的環境。

這個課程在很多其他環節，都反覆讓學員學習甚麼是承諾，學習如何遵守承諾。其中一個環節，是請每一個學員為他自己寫下一份合約、立下一個誓盟，我們稱之為「約誓」 (Contract)。這是課程中一個莊嚴無比的環節，學員取得他和自己立下的這份約誓，無論在往後的哪一天，也許他跌倒了，他迷失了，只要重拾這份約誓，就會重新找到了力量，就會找回了自己。

9. Win Win — 創造雙贏世界

無可否認，今天我們都活在一個競爭激烈的世界裡，很多人認為，要出頭必須要把競爭對手打敗、擊退、壓倒……所謂不是你死就是我亡。不單在商場與情場，國與國之間，也因為要在政治上角力，引發各種明爭暗鬥，造成無數人命傷亡。

透過公平競賽爭取勝利是人類進步的一種動力，本來很有積極意義。然而，有人為了要贏，不擇手段，非把對手置諸死地不可。於是，社會變成殺戮戰場，爭先恐後，一將功成萬骨枯，慘不忍睹。

然而，我們必須問自己，就只能容許自己贏出嗎？血淋淋的踩住別人「上位」會開心嗎？有沒有可能雙贏（Win Win），甚至三贏？不一定有失敗者？

課程所傳揚的，本是一個很遠大的理想——「大同世界」（這份熱情能維繫多久是另一個問題）。實現大同世界，必須要懂得甚麼是雙贏，那是一種態度，贏人不如贏自己，雙雙一起進步，各自成功。誠如香港的生意人最愛說的：「有錢齊齊搵」，那真的是沒有可能嗎？

課程的第一階段，就有一個重要的環節，喚醒學員甚麼是雙贏！如果我們都自私自利，只顧自己贏出，而罔顧別人的死活，那又會有甚麼樣的後果？這是一記當頭棒喝，對學員帶來極大的震撼，不少人在做完這個練習後，才開始真正醒覺，認真投入往後的課程。

主辦這個課程的機構，常被質疑，既然是個那麼好的課程，為第三章：如何活出熱切人生？

何不當作做善事，免費（或以便宜的學費）讓更多人上課，讓更多人受益？明理人都知道，辦學有成本，上一般大學也是需要繳學費的。機構對本課程深具信心，認為值得收取較高的學費，而讓機構受益，又令學生有更佳的資源去學習，不正正就是雙贏？

所有主辦這個課程的機構，從不否認他們的商業性質（而非慈善機構或宗教團體），只是他們銷售的產品叫做成長課程，使命感也許強一點而已。他們推銷課程時的理直氣壯，其實和任何公司推銷他們的產品時的理直氣壯，本質上沒有很大的分別。

也許，本著Win Win的信念來做，他們才會做得如此用心，如此投入吧。



自己贏出固然重要，但有否想過與身邊的人一起贏出呢？一起攜手前進，並非單單踩住別人而上呢？

10. 放下形象

在今天商業化的社會，我們常說要為自己建立形象，建立了形象，又要保持形象，而在不同的地方，又可能會有不一樣的形象。形象就好像一件一件的衣服，漸漸，我們都習慣了身上的衣服，害怕改變，一旦卸下在別人眼中的形象，要做自己是不夠好的。

在課程裡，我們被要求打破（放下）自己固有的形象。因為無論那是甚麼形象，都是加諸自己身上的「外物」，世俗的外物愈多，我們就愈難看到自己內在的本性，而唯有顯現本性，才可過真實的人生。

尤其當我們有所追求時，很多時會礙於形象，而未能百分百去爭取，這時候，形象就成為一種包袱。如今仍有不少女孩子覺得自己應該矜持點（以保持斯文的形象），結果就錯失了好多只要主動點就能得到的機會。

打破（放下）固有的形象，比大家想像中要難，就好像叫你馬上把身上的衣服拿掉一樣，是需要極大的勇氣。

我從小便是一個很注重形象的人，尤其愛穿名牌衣服。記得在93年時，我當時是ARC的受訓導師，而我的師傅Keith Bentz便認為我太過注重形象，擺得自己高高在上，以致和學員有距離。

有一次，我為Amelia做深進課程的Co-Trainer，在主持其中一次打破形象的練習中，我認為自己沒有做到百分百。我跟Amelia說，那是因為當年仍是學員時，我做這個練習，自己也沒有去到百分百，那麼，我又怎可能要求如今的學員百分百呢？Amelia聽罷，

第三章：如何活出熱切人生？

心念一轉，竟叫已身為助導的我，再來一次打破形象的練習。

我記得，當時我們正在灣仔的中環廣場上課，而導師則晚上留宿於新世界酒店，Amelia叫我翌早起了床，不作任何打扮，從酒店房間的門口，直接步行回到中環廣場上課。

以我本來是那麼愛打扮，愛面子的人，如此一個考驗，真的是比死更難受。然而我也沒有推辭，我明白Amelia及Keith為何要我這樣做（後來知道，是二人一致認為我有必要再做突破，於是想出這條「絕橋」來考驗我）。我只好不顧一切，一身睡衣、拖鞋加上一頭蓬鬆的亂髮，就踏出酒店房間。記得打開房間的門時，我的手顫抖得很厲害。到進入電梯，有一個外國人在裡面，我更是緊張得全身僵硬，仿如行屍走肉。直到行出酒店大堂，只見Amelia已一早坐著等我，她看見我的一身打扮，滿意地笑了笑，才與我返回中環廣場上課。

那一天的課我做得非常的好，我明白到當我完全拋開所謂形象，我才可以交出百分百的自己，唯有這樣，才最對得起我的學員。



當年就是Amelia迫我在大庭廣眾放下形象。她說我先不放下，又如何令學生放下？

11. 停、望、選擇

大家有沒有見過，一隻在滾動的輪子上攀跑的老鼠？老鼠就只管機械地在輪子上跑呀跑的，卻不知道牠一直只在原地跑，沒有向前邁進過一步。

你有沒有覺得，自己也有點像這隻可憐的老鼠？每天看起來好像很忙很累。然而，其實沒有做過些甚麼有意義的，或自己喜歡的事。

如果這隻老鼠懂得停下來看一看，也許牠會發覺，牠在攀跑的，原來只是一個滾動中的輪子。然後，牠會作出選擇，選擇一，牠會繞道走，不再攀跑輪子；選擇二，牠會繼續攀跑輪子。也許你會覺得，一隻選擇繼續攀跑輪子的老鼠太傻，但誰知道？也許牠覺得這樣跑下去很快樂呢？最重要的，那是牠自己的選擇。

人生何嘗不是一樣，不在乎我們選擇了甚麼，只在乎我們是否願意去選擇，只要願意選擇，選錯了，可以再選。

上這個課程，對很多人來說，也是人生的一次停、望、選擇。

他們在百忙中「停」下來，抽空來參加這個課程，他們得到了啟發，深刻的反省，增強了洞察力，拋開了往事，重拾了信心，「看(望)」到了過往人生的種種……然後，再作「選擇」，那是繼續以過往的模式重複下去呢？還是立志改變自己？

重要的是，我們是否經過自由的選擇？那怕我選擇了安全和舒適，放棄了冒險和挑戰。只要是自發的選擇，一切結果，自己承擔，與他人無尤，這樣才是負責任的人生。

課程的第一階段，有一個非常重要的練習，就是關於停、望、

第三章：如何活出熱切人生？

選擇。在過程中，每一個學員，都會有多次機會，為眼前的每一個人，停一停，看一看，然後再做一個表態（選擇）。這是一個關於正面和負面，付出和索取，勇敢和退縮，愛和冷漠的表態。這個練習很簡單，卻打動過千千萬萬做過這個選擇的學員。

當天大部分的學員，在做這個練習時，曾經做了一個愛的表態，也許，過了一段日子，現在的他們又選回了退縮。我尊重每一個學員在當下的每一個誠實的選擇，只要那是一個自由的選擇。

我仍然感到光榮的是，當天每位學員選擇愛時，我做了見證。



我們選擇恐懼和退縮呢，還是選擇愛？將決定我們的命運。

12. 愛 — 愛人 / 愛自己

如果你要我只用一個字，說出這個課程所教的是甚麼，我會回答是「愛」。

愛就是這個課程的核心，所有人際關係、家庭、事業、社會上所獲得的成就……如果沒有愛作為基礎，一切都是沒有意義的，有愛才是豐盛的人生。

愛，好像是人人都懂的老生常談。然而，有人不再相信愛，有人搞不清楚甚麼是性甚麼是愛，有人不承認自己能愛，有人只等待別人來愛，有人只把愛給予靠近自己的人，有人的愛附帶條件，有人只愛自己，有人只愛別人（不愛自己）。

今天，我們的物質享受越來越豐富，精神卻越來越空虛，我們對愛的渴求，絲毫沒有減少。然而，我們越來越不懂得表達愛，更多人花時間和手機、電腦打交道，卻不肯花時間去愛人。

愛人之前，其實先要愛自己，過往的經歷，令不少人看不起自己，恨自己。唯有學會寬恕，學會放下，從自愛出發，才可建立真正的自信，才可把愛傳給別人。

愛自己，愛身邊的人，甚至愛不認識的人。就如天上的太陽，每天發光發熱，從不勞累，也不吝嗇，自自然然地照耀所有的人。

這個課程最大的功德之一，就是重新讓人體會愛，學習愛。

課程在不同的環節，鼓勵學員重整、修補、突破自己與家人、朋友、伴侶的關係。目的，就是讓我們在這些可能已經枯竭了的關係，再度撒下愛的種子，或為種子澆水，使它們重新發芽。

然後，去關愛我們的社會、國家，愛我們所住的地球。

第三章：如何活出熱切人生？

過往十多年來，我親眼目睹許多學員，透過課程，明白到「長埋心底的愛如何愛？唯有付出的愛才是愛！」從此勇敢地把愛送給他身邊的人。

在一百天的IN或LC課程畢業禮（我們又叫「火炬移交儀式」）上，在那有笑有淚的真摯分享中，最常聽到的，就是學員當眾高聲的向他們的所愛，說一聲「我愛你」。

很多沒上過這個課程的人，不明白這個課程的魔法在哪裡，為何能吸引那麼多的人，總懷疑學員都被集體催眠、洗腦，然而，我告訴你真正的原因，那只是因為學員在心裡體驗了愛。



火炬移交儀式上，最常聽到的，就是學員當眾高聲的向他們的所愛，說一聲「我愛你」。

13. Focus Out — 往外望

有一些人總把焦點放在自己的身上——我最重要，我最大，我要被關注，甚麼都是我我我。和這些人在一起會很累，因為要花特別多的精力在他的身上，照顧他的感受，我們會叫這些人的行為模式為Focus In。

小孩子大多是Focus In的（最Focus In的當然是嬰兒），他們會很直接地表達感情，要他們想要的東西。我們一般都會容許小孩Focus In，但長大了一點，父母也會教導他們不能老是顧著自己。

太過Focus In，就很容易變得自我中心、自私自利、只顧自己的需要、不理他人感受。

有些Focus In的人，在自己的問題上緊緊咬住不放，一味自憐自傷，甚至從中得到樂趣，終於連解決問題的動力都失去。

Focus In的成年人，他們好像仍然停留（或依戀）在小孩，甚至嬰兒的階段，要求全世界的目光都投注在他們的身上。他們最愛做的一件事，就是Draw Attention（吸引別人的注意）。多年來，在我所教的課程中，這些Focus In(或Draw Attention)的學員多不勝數，譬如：穿得標奇立異的人；刻意不遵守規則讓導師看見的人；刻意抽離自己的人；滔滔不絕地講自己的故事，同時享受著別人全神聆聽的人；把其他人分享和學習的時間和機會都霸佔著的人，還有，愛扮演受害者惹別人同情的人……

遇到這些人，我會毫不客氣地中止他們這種Focus In或Draw Attention的行為，當然，遇著那些老是隱藏自己，或慣於躲避目光的學員，我會鼓勵他們走上前台，多多表現一下。

第三章：如何活出熱切人生？

這個課程，致力培訓大家成為一個Focus Out的人，換言之，就是往外望的人。Focus Out的人願意把焦點放在別人身上，放在外面的世界，他關注身邊的人，身邊的事，看到有需要，會馬上站出來支持別人，支持他所屬的團體。

Focus Out的人有愛心，肯承擔，願意付出，通常會成為一個團體中的領導者。

在課程各個階段中，有很多集體活動，學員與學員之間的合作和互動，會反映出他們各自的性格，誰Focus In誰Focus Out也就無所遁形。一般來說，Focus In的人很容易會成為個人或團體前進及成長的障礙，在組員之間的磨合當中，Focus In的人會逐漸明白他們為何行不通，而最終有所改變。



我所教的INF1的學生，在沙士期間，穿上顏色鮮艷的衣服，來到尖沙嘴鬧市，唱出勵志歌曲（唱好香港行動），為當時的香港人打氣，很好地示範了Focus Out的精神。

14. 若要如此，全憑自己

課程裡常常聽到的一句話，就是「若要如此，全憑自己」。是全憑自己，不依靠任何的神，由此可見，這課程和任何宗教都無關係。

這是課程的核心思想，自己思想的本身，才是決定世事萬物結果的主要因素。思想（信念）是源頭（Source），甚至無關乎所謂客觀的環境。只要真的想做，真的去做，就一定會達成。若有未成功者，那是源頭（即是思想及信念）的問題，是由於自己沒有盡全力或尚未盡全力，未能百分百罷了。

當明白到這點，每個人都不再怨天尤人，都無退路可走，我們都是自己命運的主人。

這是一種積極的，負責任的人生態度。唯有抱著這種態度做人處事，我們才會有更大的機會取得成功。

然而，這句話最值得爭議的，就是人真的可以全憑自己的信念，做到任何他所想做的事嗎？我要明天就當上千萬富翁，就算我全力爭取，也不可能吧？

「若要如此，全憑自己」並非一彈指間就能幻化出繽紛花雨，而是需要長期的耐心與毅力。這是一種態度，一種精神，同時，這也是一種選擇。

選擇就是，問清楚自己，是真的想當千萬富翁嗎？如果是，就必須憑自己的努力，不惜吃盡苦頭，拼命賺取大量金錢；如果覺得那樣太辛苦，就不如過得輕鬆點，安分點，賺點錢夠自己花就行。重要的是，要清晰自己的真正需要，從而為自己作出誠實的選擇。

第三章：如何活出熱切人生？

課程從來沒有要求每個學員都要當強人、英雄、富豪之類的大人物，夢想做個快樂的小人物又何妨？課程只是協助大家清晰了解自己想做 / 想要甚麼。真的想做 / 想要的話，堅持信念，不屈不撓地爭取，才是成功之道。

所以有些剛修畢課程的學員，出來後一開口都是些很遠大的理想，甚至把自己當成超人，令身邊的人會覺得，這個課程出來的，都是些不切實際的「大砲友」。事實上，他們這些理想，的確大多不能實現，以致常被譏為三分鐘熱度。

在這裡，我想為這些學員說句公道話，我深信當天他們所提出的每個理想，都是在那一刻真心想達成的（最少他們敢於說出來，嘗試過）。而最終未能實現，也許是基於後來的軟弱而沒有堅持下去，也許是基於後來的想法改變罷了。

即使有宗教信仰的人，把自己交託給信仰，這個“交託者”也還是自己的選擇，自己的信心，自己的虔誠，並對自己的選擇負責。因此，信仰和「若要如此，全憑自己」這句話，其實沒有矛盾。

我在這裡鼓勵所有新舊學員，不要怕為自己定下理想，有了目標，我們才有奮進的方向。然後不惜一切堅持理想，就算跌倒再跌倒，爬起來繼續向目標前行吧。

活出「若要如此，全憑自己」的精神，才是對自己所被賦予的自由意志的最好報答。

15. One Moment In Time — 生命中的這一刻

從前上深進課程或MPL的「熱切人生」課程的時候，有一支歌是常常播出的，就是Whitney Houston的《One Moment In Time》《生命中的這一刻》。這是很能夠突顯課程價值的一首歌，Whitney嘹亮的歌聲，唱出震撼人心的力量，她在88年漢城奧運會的開幕典禮上，演唱的就是這一首歌。後來，也有用過曾路德的中文版本《全力一拼》，但我個人來說，還是對Whitney的原版比較有感覺。

第一段的歌詞是這樣的：

“Each day I live, I want to be a day to give the best of me. I am only one, but not alone, my finest day is yet unknown.”

「在我活著的每一天，我願獻出自己最美好的一切。我雖獨個兒，但並不孤獨，我最精彩的日子，還未知在何時。」

這首歌是關於自我的追求和自我的完成，和課程的終極意義是一致的，第三段是這樣的：

“I want one moment in time, when I am more than I thought I could be. When all of my dreams are a heartbeat away. And the answers are all up to me.”

「我要在生命裡有這一刻，讓我能超越想像中的我，所有的夢想都僅在一步之距，而所有的答案，全都掌握於我心裡。」

這是多麼感人的豪情壯志！而最重要的一段是這樣的：

“Give me one moment in time, when I am racing with destiny. Then in that one moment of time, I will feel I will feel eternity

第三章：如何活出熱切人生？

(I will be free).”

「給我生命中這一刻，當我正在和命運競賽，就在這一刻，我感受到甚麼是永恆（我得到自由）。」

這一句所說的，就是當我能百分百的活出自己，我彷彿便能與永恆同在，得到解脫（自由）。人的最高境界，也莫過於此。

然而，這個境界太高嗎？太難嗎？也不見得，我們回想一下，原來在我們的生命中，也曾經有過這些一剎那就是永恆的境界。

小時候參加運動會的賽跑，拼了命取得一個第三名，生平第一次踏上頒獎台……在被人不看好的情況下，努力念書，結果考入了大學……看著存款記錄，想不到自己原來也可當個百萬 / 千萬富翁……無論丈夫如何潦倒，一直默默支持他，直到他再次站起來，以感激的眼神看著你……等等。就在笑聲和淚水交戰的那一刻，我們同樣戰勝了命運，成全了自己。就如歌詞所說的“You are a winner for a lifetime, if you seize that one moment in time.”「你就是生命的勝利者，只要你能抓緊這一刻。」



在課程裡，我們提醒大家，你和我曾經有過這些光榮的Moments（時刻），但我們不會就此滿足，我們仍要繼續前行，和命運競賽，因為“My finest day is yet unknown.”「我最精彩的日子，還未知在何時。」

我們都要抓緊生命中的這一刻（當下），百分百的投入，才能活出自己。

16. 活在當下

很多人活在過去，他們老是緬懷過去的好時光，哀歎時光的流逝；或忘不了從前的不幸，往事就像不時重複的夢魘，讓人無法擺脫。

也有人活在未來，他們盼望著將來會怎樣的好；或者，擔心未來的不測，惶惶然不可終日。

然而，無論活在過去抑或活在未來，都是活於不真實的幻象當中，因為過去者已不復存在；未來，既是未曾發生，當然亦無法掌握。

唯有當下的一刻，才是真實的存在。所以，我們在那當下的一刻，如果不好好的活著，簡直就是浪費生命。

生命的當下，無論是酸甜苦辣，喜怒哀樂，都值得我們細意品嚐，用心的感受，因為這個當下很快就會過去，那種味道亦會很快消失，甚至從此不再出現。所以我們要好好記住，珍惜當下。

這個當下完了，我們甚至不能確保有另一個當下。今天過得很美滿，卻沒有人可以保證幸福在明天一樣會來。早前，在新西蘭發生一宗交通意外，剛新婚的年輕貌美的女主人公，一天內失去了她摯愛的丈夫、父母和妹妹，世事的無常，令人慨嘆。

在課程中，我們常強調迫切性（Urgency），每一件事都要馬上做好，不拖延，就是要體現活在當下的精神。如果只能活一天，我們都會盡力把想做的事完成，或者把這一天過得特別有意義。

每一天，都可能是最後的一天，所以都要好好珍惜，西方諺語“Live like you will die tomorrow.”（要活得就像明天將會死去一

第三章：如何活出熱切人生？

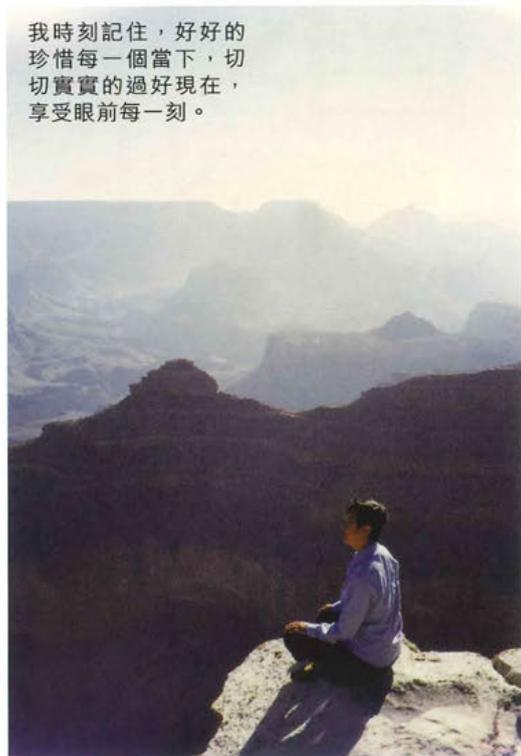
樣)，就是這個意思。

所以，好好的珍惜每一個當下，切切實實的過好現在，享受眼前每一刻。然而，太多人習慣了追逐虛茫的過去與未來，反而把真實的當下忘記。

拋開往事，才可回到現在。活好現在，則是確保美好未來的唯一方法。佛家的說法，是此刻種的因，就是日後成的果。

活在當下，卻並非「今朝有酒今朝醉」，那是消極的，負面的，帶著絕望的悲情，而活在當下是積極的，正面的，以一顆感恩的心，欣賞生命每一刻奇妙的存在。

我時刻記住，好好的
珍惜每一個當下，切
切實實的過好現在，
享受眼前每一刻。



第四章

人看
我
看我
人



1. 姹紫嫣紅 (Sharon Liang — 課程翻譯)

接到Alexandria的電話，邀我寫一篇「我眼中的傅家星」，當即答應了。掛了電話打開電腦的Word，卻突然發現不知該從哪裡開始。從這個女人出現在我眼前的那一天起，我已刷新我對她的定義數次，甚至更多。最近，我不再刻意去定義她，因為我終於發現，她其實無比簡單、直接，且真實。



Sharon曾是我在內地授課時的課程翻譯。

古今中外，均習慣以花喻女人，我在腦海中想找一朵最能代表Alexandria的花，卻看到了滿園的姹紫嫣紅。原來，紅橙黃綠青藍紫，還有純潔的白，都不足以，又都可以放在她的身上。於是，我把題目定為了「姹紫嫣紅」。

導師

2005年，我開始做Alexandria在深圳的課程翻譯。第一天有點戰戰兢兢，畢竟頂著「首位華人導師」頭銜的人站在身邊，說不緊張是假的。她穿著一身的名牌，臉上有恰當的化妝，要命的是，身材還很高大，加上「前人」對她的描述，我弱小的心靈確實感受到了前所未有的壓力，好在第一天無驚無險地順利過渡了。

之後，隨著合作次數的增加，和Alexandria的配合越來越有默契，我越發覺得她在課程裡是個「忘我」的人。就好像不管不顧地把自己扔到了海裡，遇到了風浪就奮力搏擊，風平浪靜時，就以柔和的雙手輕撥海水，緩緩而上。記得有一次做完一個很重要的練習後她對我說：「對不起啊，Sharon，要你跟著我瘋了似的又叫又跳

又哭……」而我，因為又借機經歷了一次生命的洗禮，人還在激蕩中，無力回應。

她就是這樣，在短短的幾天中震撼著走進課程裡的人，包括我。而她的敢作敢為，和不時湧現的「神來之筆」，都留給我難以磨滅的深刻印象。近一年來，Alexandria決定帶領更多的人走向在身、心、靈這條成長路上更深層次的領域，為此，她將繼續她的修行，我不禁為她和未來將會受惠的人感到無比的喜悅。

女人

不知道為甚麼，我總覺得Alexandria是個吉卜賽女人。讀心術、水晶球、流浪、奔放、惹眼、隨性、神秘、剛柔並濟，還有體內不安定的善變因子……她的每次出場，要麼華麗，要麼震撼，有時又如鄰家女孩（師奶），或一個再普通不過的平常女子，但無論她以甚麼姿態出現，倒也不必刻意遷就或應變，只要靜靜地陪伴，各自做真實的自己，便有最暢通的交流和互動。

母親

Alexandria曾經說過：「如果我有小孩，一定會疼他疼到極致。」這點我非常相信，可惜她的膝下並無兒女。一個沒有做過母親的人，卻在針對青少年成長的課程中語重心長，甚至流下眼淚；我深知，沒有兒女並不代表缺失母性。沒有一個孩子會獨得她所有的寵愛，卻有無數的孩子擁有她的大愛，這，不也是孩子們的福氣嗎？

朋友

她是個很好的朋友。好玩，好笑，講義氣。決不怠慢朋友，有好東西毫不吝嗇地分享，即使大量動用並不豐厚的「身家」；跟著別人炒股票，升了跌了都按捺不住；一時決定不再買名牌，一時又說管他呢，豁出去了……時時有新意，常常有驚喜（廣東話俗稱「鑊鑊新鮮，鑊鑊甘」），有這樣的朋友，永遠不會悶。

小孩

她說她已站在五十歲的橋頭，但我還是能強烈地感受到她身上還未褪去的孩子氣。關於這點，我決定適當地有所保留，留待各位自己去體會吧……

在前行的路上，難免會有腳步蹣跚的時候，難免會有猶豫徘徊的時候，但我知道，她不會停下。這，也是我在她身上學到的最珍貴的東西。

2. 寶劍·梅花

(Alex Leung — MPL / LC1畢業學員，
退休警務處總督察)

「**寶**劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來」這句話，相信很多人也聽過，亦有很多人在經歷失敗時、在逆境中，會利用這句說話來自我激勵，好讓自己有更大的信心接受磨礪、穿越苦寒。但是有多少人在磨礪的過程中放棄呢？有多少人熬不過生命中苦寒的挑戰而畏縮不前呢？

在生命的成長過程中，我們時常在追求物質享受的同時，慢慢地忘記了自己的本質、自己的能力和自己的位置。因此每天幻想著明天會更好，或是懷緬昨日的風光，更甚是每天都在漫無目的、隨波逐流、庸庸碌碌地捱過一天算一天。很多人包括我自己也會不停地問，如何可以在磨礪出自己優點的同時，而不會被無法預計或無法控制的環境所淹沒？如何待人處事，才可活出精彩的人生？如何成為一柄寶劍？如何成為一株散發芳香的梅花？

我有幸在我的生命裡遇上了傅家星老師，這位全球首位「成長課程」的華人女導師，正是我的磨劍師。憑著十多年豐富的教學經驗和人生閱歷，她清楚地看透我和其他同學的特質、強弱和我們處身的位置，從而在課程中發揮我們的特性和強項。她亦提供了很多非一般的環境，讓每一柄劍得到適合他或她的磨礪而發出光芒：每一株梅花學習到如何穿越苦寒而吐露芬芳。

在我的成長過程中也曾遇到好幾位磨劍師，他們也有自己一套幫助別人成長的方法。但在芸芸眾多的磨劍師之中，我深切地感受

到傅家星老師的與別不同。

她的課程重心不僅在於追求卓越的成果，而是讓我們能夠明白自我、相信自我、尊重自我、肯定自我和發掘出自我的價值。她的慈悲、祥悅，更讓我們如何懂得付出真心的愛、掌握生命的真諦，把個人的感情昇華為對眾生的慈悲。在需要時，她會毫不猶豫地幻變成一個冷酷無情的女魔頭，讓我們深刻地學懂何謂嚴謹、何謂當機立斷。她教懂了我們承擔責任、也教懂了我們如何珍惜生命、更教懂了我們如何成就他人……

在這十多年裡，傅家星老師已然磨礪了千百柄寶劍，讓他們在家庭生活、人際關係、職業、財務等不同範疇，不停地突破和發出光輝。在課程中或之後所舉辦的大型社會服務活動裡，不少同學仍然為他們的成就感動不已，以及感受到在無私奉獻下所散發的餘香。完成了「成長課程」五年後的今天，我離開了我已經工作了二十五年的崗位，也與我的女友結為了夫婦，並迎接了新生命的來臨。面對這些人生轉捩點，我無畏無懼，因為我心中的寶劍會助我斬斷負面的思維，我心中的梅花，會挺立於寒風之中，繼續帶給身旁的人芳香、快樂。非常榮幸可以在傅家星老師的新作中佔據了一點點位置，在此衷心感謝老師多年來的磨礪，並承諾此生繼續付出真愛、燃亮生命、創造美麗、成就非凡。



Alex是我的LC1的畢業生，畢業後常常回來，支持LC課程及慈善活動。

3. 踏上舞台，就是最好

(Anita Yang — 2000~2005課程翻譯及課程統籌，
2006~2008台灣ASK導師)

我在99年參加台灣One World Learning的課程，2000年畢業後幫他們的香港導師Alexandria做翻譯。Alexandria離開One World Learning後，我隨她去幫台灣I Leap做了兩班基本和一班深進課程的翻譯，那一班深進課程，都是由Alexandria教的。

這班深進課程做完以後，台灣I Leap就結束了，我就幫Alexandria做完這班同學的第三階段，後來我在台北又分別幫過Legacy和ASK做翻譯。2004年十月，我跟隨Alexandria來到香港，為她的MPL公司做第三階段（LC4）的Coordinator，同時又跟深圳的精英行公司做第一第二階段課程的翻譯，及第三階段（E1）的Coordinator。

幾年來我一直跟隨Alexandria，她叫我來香港，就二話不說來了，然後上中國大陸，我也戰戰兢兢的接受了這個挑戰。有一段時間，我還住在她的家。她既是我的老師，又是朋友，有時甚至像我的媽媽，關係是很多層的。

我從Alexandria的身上，學到了許多許多。她是一個膽子很大的人，夠膽說，夠膽做，夠膽改，夠膽做自己。她和其他導師最大的分別是，其他的導師會按照課程的範疇去做，學生由課程來主導。而Alexandria就會按照學生不同的特質而設定不同的標準，會加入很多個人化的和互動的元素。

Alexandria很強於「反人」，把你的價值觀完全顛覆。學生原

來的一套被打破了，就會有自己的一套發展出來。我覺得Alexandria完全掌握了第二階段課程的精髓，就像處理同學過往曾被性侵犯的個案，一般導師會重組當時的情景，要同學重新面對，從而讓他得到釋放，但那個只是一個重組的戲劇情景。Alexandria的做法，卻是會問清楚學生發生了甚麼事，把事件血淋淋的重現眼前，而非只是用戲劇場面，Intensity（濃度）會很不一樣。

Alexandria是一個很Creative（有創造力）的人，不會一成不變地做每一班的課程，好像一名廚師，會根據當時的材料來創作不同的菜式。我幫Alexandria翻譯了那麼多次，就幾乎沒有一班的教法是完全相同的。

她又是一個積極改革的人，會刻意的走一條和以前、和其他人不一樣的路。她嘗試了很多新的方法，走到很前很前，之後又會回到中間。

我覺得Alexandria就好像梅艷芳，一上台，就能把一支歌發揮得淋漓盡致，把自己的所有都獻給觀眾，不會保留，亦從不後悔當時為何這樣做，因為她深信在當時，已經是最好。



Anita是台灣人，曾在台灣、香港和深圳協助Alexandria。

4. 我這位特立獨行的妹妹

(Amy Fu — 香港莎莎國際控股有限公司
助理培訓經理)

我知道她改了名叫Alexandria，但家裡的人還是習慣叫她做Joyce。她是我的親妹妹，比我小四歲，第一次拿筆寫我眼中的妹妹，一時間不知該說甚麼。當然，我覺得她有好多缺點，但是她的缺點到了最後卻變成了她的優點。

她主觀、固執，卻又永遠充滿了自信。其實從她的性格我也看到了自己，回想這二十多年，她的工作和生活態度，確實令我從心裡的佩服她。

還記得十幾年前，她突然告訴我要把房子賣掉，拿錢去美國進修，說要開拓自己的人生，和探索心靈的真諦，後來還去了西藏和尼泊爾半年。回來的時候，她的樣子嚇了我一跳，還真的認不出她來呢！

她的不顧後果，她的想做就做，當時讓我很擔心，但也是因為這種性格，令她走了和別人不一樣的路，學會了很多不同的東西。還記得多年前，她突然學寫毛筆字，還說要給我寫揮春，結果還真的寫得不錯呢。

年輕的時候，她花錢花得很厲害，買了很多衣服和鞋子，特別是鞋子的數量，多得驚人。有一次，她給我展示她的鞋櫃，原來她為自己的每一雙鞋子都照了相，然後貼在鞋盒上，井井有條地擺放著，還問我她是不是很聰明呢！我覺得我的這個妹妹，實在是一個又聰明又可愛的人。

她現在的工作的情況，我不用多說，大家應該都很了解。最近她又跟我說要去進修，去尋找不同的領域，還說要吃素呢。我很支持她的想法，人生有無限的可能性，每個人都應該盡量發揮潛能，為自己開創一個截然不同的人生。



年輕時的傅家三姊妹。左面是大姐Linda，中間是 Alexandria，右面是二姐Amy。

5. 兩極的Alexandria，唯一的Alexandria (Sylvia Chan — 93年LD畢業生， Alexandria的多年好友)

緣分真的是很奇怪的東西，有緣的人，或早或遲會聚在一起，又不知道甚麼時候會緣盡，所以要好好的珍惜。

認識了Alexandria十幾年，但為了寫這篇她的觀感，內心煎熬了好幾個月。Rex（本書編輯）催了我好幾次，還說要我寫八百字，我的腦袋一片空白，很多往事都已經記得不大清楚，亦不知道該從何說起。

可以用來形容Alexandria的字很多，而每個形容詞，又可以分成兩極，兩極都一樣可以來形容她，例如冷淡 / 熱情，細心 / 大意，自我 / 忘我，精明 / 糊塗等等。但有一個字，就沒有相反的另一端，這個字就是真。她的每一刻，對自己對別人對任何眾生，都是非常的真。

Alexandria也是一個很懂哄自己開心的人，有一次她跟我說，有家公司說她的工作表現好，買了個八千多元的手機送給她。我第一個反應便是「無可能」，雖然我不敢很大聲的說出口。原來這家很欣賞她的公司便是MPL（她自己的公司）。

MPL是Alexandria理念的實踐。為了進步，她不斷增值和充實自己，真心的把其他老師身上所學到的，用在課程裡，去成就他人。可以做他的學生，真是一種福氣。

跟Alexandria在一起很舒服，和她一起去旅行，她會安排好一切，讓我不必操心。她膽子大，又愛說話，很會娛樂自己，甚至能

和自己聊天（雖然她以為在和我說話）。她向人提出問題，自己又總會有答案，所以其實毋須回答她。跟她在一起，可以不花甚麼氣力，保持在睡眠狀態也可以。

跟她電話聊天也一樣，她甚麼時候想打（給我）便會打，亦從不理會是甚麼時間。我說我正在睡覺啊，她仍會一直在說話。於是我只好偶爾給她發出一些哦、噢、嗯之類的聲音作反應，等她講完之後說聲拜拜便可。

Alexandria每兩三個小時都會有些新體驗或新發現，所以和她言談之間，千萬不要（把這些想法）全部都記在心上，否則自己會吃不消。

對於她的事業，Alexandria像對待感情一樣，她是一個勇於嘗試，不斷創新的人。在又起又跌的過程裡，她一直在走她想要走的路，作為她的好友，我繼續祝福她。



Sylvia與Alexandria情同姊妹。

6. 生命中的師傅們（一）： 由無知到有知

我是很多人眼中的師傅，當然，我也有我的師傅，在我的人生途上指點過我，成就過我。

如要我一一細數，我會首先回到79年。當時我剛進入珠城百貨公司做收銀員（其實我只是想做三個月，目的只為取得員工價買公司的名牌衣服而已），而Nikki Ng就是當時的人事部經理。她後來把我推薦去做售貨員，可是珠城不久就結業了，在解散前，梁太預早安排了所有員工都找到工作，我非常欣賞她這種負責任的精神。

後來我們做了好朋友（Nikki亦成為怡和集團的首位女總經理，美國露華濃化妝品的首位亞太區總裁），她為我出了很多寶貴的主意，成為我事業上的恩師和軍師。

每次和Nikki出來吃飯，若果由她結帳，她都是以自己的錢來支付，我從她的身上，又學到甚麼是公私分明。

80到82年，我在一家出版社當廣告營業員，當時的老闆是Dr. Mohinder及Mrs. Lina Ross Mohinder，他們教了我很多有用的銷售技巧，直到現在，我還記他們所教的銷售四大元素A.I.D.A.（Attention, Interest, Desire, Action）。

83到87年我在亞洲電視國際台做廣告營業經理，當時的總監Mr. Allen Wang是一個極富幽默感，同時又很懂得生活享受的人，我在他的身上學到，一個銷售員也可以做出自己的風格。

88年到91年，我在宏利保險公司任保險從業員，當時的業務總經理是Mr. Alwin Lam，他看見我在90及91年的業績大幅倒退，無

心戀戰（因我已對銷售行業失去興趣），Mr. Alwin Lam 便跟我上司 Amy Chang（就是她介紹我上LD的課程）說，要幫我找份新工作，他覺得雖然我不想做保險，但不想浪費我。至今，我仍然非常欣賞他這份氣度。

不久後，我就進入了ARC，其中有一位外籍導師給我的影響最深，他們分別是Keith Bentz、Chris Gentry及Amelia Davis Rosenberg。Chris的強項是他的Emotional Driven（激發出人的情緒），令學員能做出超過一百巴仙的突破；Amelia則讓我學到甚麼是Silent Power（沉默的力量），這是一份耐力信任課程本身（而非心急地控制成效），給予學生更大的空間。

而Keith則是對我最用心栽培的導師，當開始培訓我時他對我說：「你一定要做到導師才好辭職，不然我會把你碎屍萬段！」可見我能否做到導師，他比我自己還要緊張。有一次，我仍是Trainer Intern（受訓導師）時，基於信心不足很少講話，他看在眼內，突然緊握我的手臂，威脅說：「如果你再不說話，回家去，以後就不用再回來！」就在這一刻，我知道成敗與否只看我，他又迫我去做ASI（游說基本課程的畢業生報讀深進課程的面談），我很納悶，認為那應該由義工同學來做，結果那次我做的成績也只是馬馬虎虎。Keith覺得我沒有盡力，在電話裡把我罵個狗血淋頭。我不服氣，於是在第二天使出渾身解數，幾乎把自己的心肝也挖出來，結果我面見的六個人有五人即場報了名。他知道成績後便過來稱讚我，鬆了一口氣的我即時給他拋下一句“Leave me alone”（別煩我）呢！今天回想起來，Keith對我的嚴苛，當然都是為了培訓我成為一個出色的導師。

辭了ARC的工作之後，我多次參加了Brugh Joy在美國的心靈工作坊，他把我的心打開了，讓自己走進去又走出來，和Life Dynamics的那一套，層次又不一樣。

作為一位大師，Brugh處理每一位學生的手法也不一樣，他以每個人所能承受的而採用不同的引導，此外，他又用不同層次的意識（身體、情緒、感受、直覺、思考、心靈）去幫助學生體驗深刻的存在。

我上Brugh的課，感覺到永遠用最好的，最甜美的，最細心的安排給予他的學生，讓我們每次的經驗，都是那麼充滿大愛，深刻難忘。



當年Keith Bentz既是Alexandria的同事，更是她的老師，甚至像她的父親。

7. 生命中的師傅們 (二)： 由有知到無知

我學佛的大師Dzogchen Khenpo Choga Rinpoche (卓千堪布
闕噶仁波切)，他是打開我智慧之門的一人。

在跟隨上師的過程中，才漸漸瞭解他的了不起——他自小成長於傳統的佛法五明大學，在長達十餘年的時間裡，精深學習了傳統佛法的大小五明：工巧明、醫方明、音聲明、因明、內明、修辭、詞匯、韻律、戲劇及曆算。二十一歲即成為大圓滿吉祥獅子五明佛法大學的“堪布”——相當於我們大學裡的教授。他更有多年獨自在巖洞裡閉關的經驗，達到了深湛的證悟。

上師來到西方後，持續不懈地學習各種現代科學、醫藥以及其他宗教，並活學活用，以這些知識為例證來講解佛法。所以他的佛法教學既清楚詳盡又幽默有趣，弟子們一聽就懂。因此，他能夠吸收許多各行各業的專家為弟子。

上師充滿力量和智慧，每次我有事請教，還未開口，他都好像已經洞識我想問的是甚麼，很快就能給我答案，而在解答弟子的難題時，他從不會把焦點一秒放在自己的身上。

除了智慧，他的悲心也廣大無邊而持續不斷。無論身在何處，他都在慈悲關切世界大事，關切身邊的人，關切不認識的人，乃至小貓小狗等動物。我甚至能感覺他的慈悲源源不斷地散放給四周的環境，加持著山河大地。上師把所有最複雜的事情都變成最簡單。他又是一個超勤力的人，對佛教的傳揚，他完完全全的奉獻，從沒氣餒，所有弟子對他，都由心佩服得五體投地。



Khenpo 是近年對 Alexandria 影響最深的一人。

8. 難忘的學生(一)：道不同不相為謀！

我當導師那麼多年，當然會遇過一些難忘的學生。94年我在上第二階段的一堂課，有一個女學員向我提出要退學。上課途中，學員要退學本是很常有的一件事，她提出退學時相當平心靜氣卻十分堅決，當時照例有其他同學挽留她，還是不為所動。最記得的是，她只淡淡的向我說了一句：「道不同不相為謀！」我聽罷非常愕然，想不到這一句話，對我是如此大的打擊。

一直以來，我認為我所教的，我所做的，都毫無疑問地很有價值，但她這一句話，猶如一記當頭棒喝，讓我反思，她的「道」是甚麼道，我走的又是甚麼「道」呢？我正在做的是甚麼？是否如我所想般有價值呢？這一句「道不同不相為謀」，讓我重新審視我的價值觀，提醒我不要故步自封。於是我向公司提出要離開香港作進修的要求，而當時我的上司Keith Bentz亦很支持，還安排了讓我去美國心靈大師Brugh Joy上課。這一次赴美學習，的確讓我打開了全新的意識和視界，成為了我人生的一個轉捩點。

今天想一想，這個給我一記當頭棒喝的女學員，她沒有上完課就離開，她往後的人生是怎樣的呢？也許她以自己的「道」，還是照樣過著她自覺不錯的人生，也不見得會有怎麼樣的遺憾吧。我明白到這個課程，縱使非常有價值，也不是每個人非上不可的，這個課程也只是自我成長和提升的其中一個工具而已，也許當時她還沒有準備好，也許，她自覺有其他的工具。我深信，當人準備好要學習時，「老師」就會出現，那怕這是一本書，或一段在報章上看到的新聞，都可以從中學習。

9. 難忘的學生(二)：賣榴槤的男孩

2002年我在台北教某一班的第二階段，那時班中有一個賣榴槤的男孩子，當時他才二十多歲，很簡單很純樸，是典型的草根青年。

他念的書不多，但很願意學習和參與，很想提升自己，他會用他不大豐富和不經修飾的語彙在同學面前做分享。

也許走在路上，他絕對不會讓人多看一眼，也許他身上的榴槤的氣味，會讓有些女孩子不敢靠近，但在課室內，他找到了自我的價值，明白到靠自己的勞力謀生，是最有尊嚴的一件事，他也學懂了不必事事跟別人比較，要欣賞自己和屬於自己的工作。所以，當有問到怎樣才算是一個好榴槤時，他會以一派專家口吻，滔滔不絕的教我們怎樣去挑一個好榴槤，逗得我們樂不可支。

這個樸素的榴槤小販，每天穿著差不多同一樣式的汗衫來上課，由於我邀請在畢業禮的那一天，學員穿上自己最漂亮的衣服出席（我一般會說「男的西裝，女的化妝」）。對於根本沒有一套西裝的他，真的是一個挑戰，但他還是悉心挑選了一件他認為最漂亮的圓領紅色T恤，更加在畢業禮的前一晚洗好熨好，到畢業的那一天穿著出席，雖然只是穿一件舊T恤，然而卻又不失其拙樸的可愛。

如果說我要求的悉心打扮，是一種對自己，對這五天課程所學得到的肯定，那麼這件紅色的舊T恤，比起許多其他同學的華衣美服來說，更加教我感動。

10. MPL兒女

都說，在父母心中，自己的兒女都是最美的最出色的。MPL既然是自己的公司，MPL的學生就像是自己的子女一樣，學生中有些學得比較好，當然也有些沒有學到我們想教的。

天下間所有的父母都希望子女成材，但我亦明白到每人的天分和選擇不同，自己亦必須接受有些學生並不一定走向我們想他走的方向。我能做到的，是和他們在課程裡有緣碰上時，百分百傾盡我的所有去教而已。

在我芸芸的「兒女」當中，當然有很多透過課程所學，在他的事業上獲得突破，取得世俗上的成功，這些都值得我自豪。但更加讓我欣慰的，是一些透過課程，在心靈成長路上獲得躍進的人。

我其中的一位LC1學生，他是當老師的，自太太過身多年以後，一直沒法接受他和後來的一位女朋友的關係，直至在我們的課程中，同學們知道他和這位女朋友其實是相愛的，便鼓勵他放下過往的包袱。結果他拿著一束花，來到太太的墳前，盡訴心中的話。放下了包袱的他，終於和女友開展新的生活。

又有一對分別在LC2及LC5的學生，兩個都是事業有成的人，感情路上各自多番波折，多年來離離合合，然而女的一直沒有放棄過對方，直至課程完結兩年後，兩人終走在一起。在他們那一場叫人感動的婚禮裡，還是由我來當他們的證婚人呢。

08年，五個本來是朋友的年輕少女，分別就讀我的LC16、17及18。她們都是社會上不甚起眼的角色，有的只是當個便利店的店員，也願意拿出超過她們一個月薪水的學費來上我的課。她們過往

第四章：人看我・我看人

似乎看不到自己會有甚麼前途，然而她們在上課後的分享，都說這個課程讓她們長大了。她們現在也許仍不失少女的天真，但懂得該玩時就玩，亦一樣可以嚴肅的處事，一些更改掉了過往顛三倒四的生活習慣，認認真真地工作，健康地生活。

在LC6有一位從事製衣業的老闆，眾人暱稱他為「爸爸」。「爸爸」非常有愛心，LC畢業後仍不斷地熱心公益，主動聯繫我及LC畢業生成立LC Club慈善團體，服務社區。他更在中國山區興建學校，資助貧困學生，我深深的被他在LC6第三周末時所說的一句話打動，他說不論事業或家庭，「做人一定要有情有義！」



我為自己的MPL兒女而自豪，他們各自在人生示範LC的精神。
圖為08年3月成立LC Club時攝，很多畢業的LC同學出席支持。

還有一個女學員，我還記得她在上第二個階段的課程時，突然跑到我的面前，怒氣沖沖的敲我的桌面，大聲說這個課程浪費她的時間，要退學，要「回水」(退款)，見慣這種場面的我自然沒有理會她。

值得慶幸的是，她還是以開放的心讓自己待下去，結果不但完成了第二階段的課程，來到LC7更是徹底的改變。她非常付出，很敢承擔，揹起很多同班的學員，帶領著他們往前走。她是一個有膽識又肯用腦的人，畢業後，我很快就讓她做組長和教練，她也做得非常出色。

後來，她更以超過一年的時間說服了她的父親入讀，雖然他的父親沒有完成所有課程，但他在分享時也說，很欣賞女兒那份鍥而不捨的精神，他覺得女兒參加了課程之後，變得好獨立，終於「大個女了」。

在MPL的大家庭裡，我衷心地欣賞LC1的同學，作為首屆的學員，他們沒有師兄師姐可以效法，或指導他們，但他們仍然走出自己的風格。無論在社會服務或個人突破方面，都能把LC的精神展現出來。他們在過去的五年來，不間斷地真心支持我及每一屆LC的成長，展現出真正大師兄大師姐的風範，為後輩建立良好的榜樣。

我也欣賞很多LC學員，在畢業後仍願意花時間回來擔任義務的組長，為一些想自己成長及突破，而參加這個課程的新學員服務。

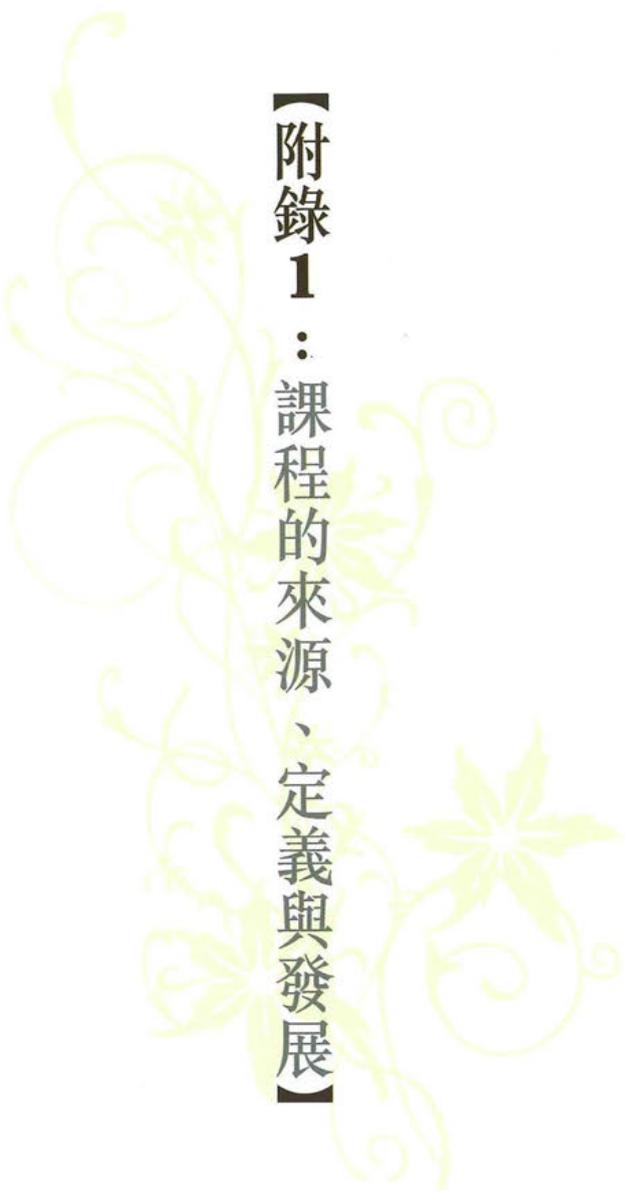
他們在當組長期間，用盡心力去支持和感染每一位學員，為的是在畢業時，看到夫妻感動相擁，父母以兒女為榮，老闆與員工真情流露，朋友們興奮雀躍的情景！

也有LC學員，在畢業後依然不斷介紹身邊的朋友及家人來報讀課程，分享自己在課程的得著，就算受到拒絕、誤解，仍然鍥而不捨，這份堅持，我深深為之動容。

我為MPL的兒女們在課程裡所創造的成果而欣慰，也感激他們帶給這世界的一份愛！



作為LC1的畢業生，周強(中)可說是MPL的大師兄，他一直為其後的同學作出很大的支持。



【附錄 1：課程的來源、定義與發展】

這種課程自稱為體驗式個人潛能開發課程 (Experiential Human Potential Training)，經逐漸發展，亦有稱為個人成長課程 (Personal Growth Training) 或個人醒覺課程 (Self Awareness Training)。無論哪個名稱，在香港，這類課程泛指一系列 (由兩個到四個階段不等) 連貫的，追求身心靈成長的培訓，透過大量互動的練習，討論分享，和不同情景的體驗，讓學員建立，或重整他的生命觀和價值觀。

這個課程早在九十年代初於香港出現，當時一位美籍的香港女士，在日本上過Life Dynamics的課程，深受感動，回港後很熱心推介給身邊的朋友，一個又一個，終於湊足三十六人，在香港中環文華酒店開了第一班基本課程，時維91年4月。

而Life Dynamics的課程可溯自六十年代，一位叫Alexander Everett的英國人，他在美國成立了Mind Dynamics公司 (68年)，並發展了和個人思維(Mind)有關，富於新時代 (New Age) 色彩的一個四天的課程。

此課程一推出便大受歡迎，短短數年間迅速發展至全美國，後來美國一家傳銷公司Holiday Magic的老闆William Penn Patrick買下這套課程，用來培訓他的員工。他在本來傾向靈修的Mind Dynamics課程，加入了大量富挑戰性的，激勵性的元素，成為他們一套以提升銷售，鼓吹成功為主的課程，稱為Leadership Dynamics，大大影響日後同類課程的方向。

Leadership Dynamics過激的一套方法惹來很大爭議，並掀起連番訴訟，Leadership Dynamics及Mind Dynamics最終亦難逃關

閉的命運。而兩個課程的多名導師各散西東，紛紛開辦他們的培訓公司，其中便有Robert White、John Henley等人開辦Lifesprings (74年)。Lifesprings的課程在美國影響深遠，後來Robert White離開Lifesprings，獨自去日本開辦Life Dynamics，首次把這個課程帶來亞洲，並大獲成功。

直到91年Robert White正式在香港成立ARC International Ltd.，開辦基本、深進及IN等課程。九十年代中的全盛時期，每班基本課程學生均逾二百人，ARC並設有沙田分部 (一共開了八班IN才結束)。此外，ARC早期的導師之一Chris Gentry，於93年成立同類型的培訓公司Asia Works，在九十年代與ARC各踞港島和九龍，ARC於2001年結束後，Asia Works成為香港現存歷史最悠久的一家培訓公司。

曾在九十年代，版圖遍及日本、台灣、中國大陸、菲律賓、新加坡、印尼、澳洲、阿根廷等地的ARC，至九十年代末期逐漸萎縮，日本ARC於99年結束，香港ARC亦於2001年發生本地導師的「兵變」，最終導致結業，Robert White的Life Dynamics王朝正式退出香港。ARC各導師及職員亦陸續開設他們的新公司，包括01年Julian Hung、Hilda Cheung、Marvin Lau成立Legacy，01年Randy Hunt成立NSA，02年Peter Lo、Franklin Fan接手台灣的ARC後成立ASK，06年Chris Lam成立IN Vision，而Alexandria Fu於03年成立MPL等。至於其他規模較小的公司更是多不勝數。

【附錄 2：外籍專欄作家看個人成長課程】



近年體驗式個人成長課程見於媒體，幾乎一面倒是負面的消息，其實在早年，仍有一些較為正面和客觀的報道，以下為《星期日南華早報》專欄作家Peter Sherwood於九十年代初期在其專欄所寫的一篇文章，談到他上了體驗式個人成長課程的感受，看法非常正面。

Peter Sherwood一連上了十天的課程（應是基本課程加上深進課程），所以能夠較為全面以第一手資料來寫這篇文章，而本地媒體常見的，則是由記者根據很多二手資料，或「臥底式」上了幾天課（很多時連基本課程仍未上完），再作斷章取義式的負面報道。

長臂猿的啟示 —— 追尋原始的真我

每天早上，我徒步上班時都會路過動植物公園，當我看到威猛的虎豹被困在狹小的鐵籠內時，我就生氣莫名，對那些狠心捉牠們回來的人十分反感。

然而，當我看到長臂猿時，我會站著發呆，牠們儼如一面鏡子，完全反映了人性。我深愛這種人性的表現，牠所反映的，並不是我們日復日，年復年披上的形象，虛偽的外表和矯飾，而是那份隱藏在我們心底的純真表現，和那份發自心底的真摯和關懷。

有時，猿群中的大個子坐在地上向著我，以牠的眼神跟我對話。

每天牠要做的事，是與自己和家庭成員溝通，牠觸摸牠們，輕撫牠們，牠和子孫一起玩樂，很有耐性地去分享牠們的遊戲，分享

牠們的好奇心。牠做的這些事情，是人類萬物之靈絕少會做的。為甚麼呢，那是因為你、我和絕大多數人的真我，都深深地埋藏在心底裡。

上星期，當我看著這些可愛的動物時，我得到了一個啟示，這個啟發足可改變一生。它亦是我最近參加的一項緊湊的十日課程的收獲之一，解釋那個課程要花很多時間，但它確實為我帶來極大的改變。

我亦不是忽然信奉了某種宗教。

這項課程不是智能練習，它是一項新近在香港開辦的體驗式訓練課程。參加的人，需要全情投入，深入探討自己的內在深處，發掘更多關於自己的事，從而認識真我。

課程內容並非甚麼大奧秘，它只是難以描述而已，我跟班上一百二十位同學一同承諾過，答應不透露課程中所做過的練習，以免影響後來者，令他們不能從過程中得益。

首先要說明的是，課程並不涉及神、祖師（Gurus）、哲學、卡耐基課程、外展課程、紙牌占卜、占卦算命、占星術、異端邪教；也不涉及時尚、魅力、智慧、謀略、奧秘、天堂、地獄、耶穌、佛祖或龐雅倫（Alan Bond）。

它不會灌輸處世守則，不會派發讀物，更不會有永遠令你改變的魔術棒；參加者也不會改變，但對自己，對別人和對世界，卻能產生戲劇性的轉變，而這種轉變確實有發生。

課程不是要你向智者尋求答案，它純粹要讓你進入一個環境，讓你破天荒第一次 —— 有一百小時去好好地只看你自己。

這課程亦不涉及甚麼冥想、瑜伽、自然療法、念力折匙、有機蔬菜、自製麵包，或耶和華見證會，它更不會進行洗腦及操縱。

課程主辦者是一家牟利公司，該公司創立已超過二十年，根據地是日本和美國，在這兩個國家裡，已有接近五十萬人完成了這項訓練課程。

課程不會痴人說夢話，或無的放矢，它關乎人類的行為表現、真相、無保留的誠實、愛、關懷、自發、快樂，應付情況、成長、施予、冒險及所有類似的美好事物。

這課程也不是支援小組或情緒治療，它關乎個人責任，要你對自己的生命和行動負責。

它也關乎信任和敢闖敢試，關乎撤除防禦，關乎自尊，關乎承諾，使你活得淋漓盡致，和從身處的環境中取得最大的價值，課程也關乎樂趣。

但它與欺詐、維護既有形象、放棄、作偽、風花雪月、虛榮、非凡俗世的事物、戀愛、獲得認同、拜金、抨擊、憤世疾俗、藉口、守株待兔，或空想等也無關。

課程關乎你的內在童真，關乎現實世界，是現實世界的一服苦口良藥。

協助課程進行的人員沒有酬金，他們所得的報酬，卻遠遠大於金錢的回報。

試想想一百二十個自我封閉、壓抑情感及害怕對人說話的人，在你眼前轉變，變成開放坦誠，會哭會笑，和肯施予的人，那種回報又豈是金錢所能比擬？

我目擊這個轉變的發生，我也是其中的一分子。請不要誤會，我不是在為他們做公關。我衷心的希望他們能夠辦得成功，如果他們賺錢的話，他們是值得的，這是他們掙來的。

（原載《星期日南華早報》，此為原文中譯）



【附錄 3：
M P L 課程結構及大綱】

傳統體驗式個人成長課程一般分為三個階段，在Life Dynamics的年代，是「基本課程」(Basic Seminar)、「深進課程」(Advance Seminar)及「誠信網絡課程」(IN)，後來還加入了「泉源網絡課程」(SN)，其他培訓公司亦大同小異。Alexandria Fu的MPL公司，最初亦分為「覺醒課程」(Mind Awakening)、「突破課程」(Personal Breakthrough)及「生命約章課程」(LC)三個階段，後來把「覺醒」和「突破」結合為「熱切人生課程」(My Passion for Life)，變成兩個階段，並不定期開辦「心性的覺醒」探索坊(Heart Centre Awakening)及以青少年為對象的培訓課程。

「熱切人生課程」、「生命約章課程」及「心性的覺醒」探索坊的課程結構及大綱簡介如下：

第一階段：「熱切人生」

「熱切人生」(My Passion for Life)是一個體驗式課程，學員透過各種練習，投入不同處境，審視過往的行為模式，在深刻感受中重新認識自己，清晰價值觀，體悟如何看待自己，看待人生，從而激發熱情，提升自身充實而強大的能量，建立積極有效的行為模式。學員憑著堅強鬥志，富有創造力、奮鬥心及熱愛生命的精神，迎接挑戰，超越逆境，為自己及為身邊的人，達成目標，創造豐盛成果。

課程內，除了有和導師之間的學習和交流，學員必須全情投入參與多個小組和團隊的練習和互動，從而學習，或重新肯定誠實、

信任、承諾、選擇、可能性、負責任、意志力、熱情、關愛和冒險精神等自我價值和重要信念。

課程時間：

星期二 7:00 pm — 約12:00 pm

星期三 7:00 pm — 約12:00 pm

星期四 7:00 pm — 約12:00 pm

星期五 10:00 am — 約12:00 pm

星期六 10:00 am — 約12:00 pm

星期日 10:00 am — 6:30 pm

課程結構：

「熱切人生」課程包括三晚三天約55小時的課程，及一個晚上的畢業聚會（通常是下一個星期二的晚上），其結構簡介如下：

課堂守則：在課程的第一天，導師會講述一組守則，每位學員須同意遵守這些守則，並在守則的規範下完成課程。

主題講座：導師就你本人如何與他人，以至外在的社會如何相處，作出論述。你毋須同意導師的觀點，但講座會幫助釐清你的思路，及讓導師觀察你的參與模式或反應。

練習 / 遊戲：透過一些練習、遊戲或學員之間的接觸、交談和互動，一些重要的理念將得以闡明，學員亦會有不同程度的啟發。

與導師之間的互動：導師和學員之間的互動，有時會帶著挑戰的元素。但無論是哪種形式，都是配合課程的主旨和範疇，旨在令學員在課程中獲得最大的價值。

小組：在整個過程中，學員在小組組長帶領下，將與組員交流經驗，互相給予回應及支持。在小組中，學員會獲得個別的關注，並有相當的參與機會。

分享：分享提供一個寶貴機會，讓學員表達自己所獲得的體驗，及聆聽別人的體驗，藉以深化學習成果。分享分為三個層面，單對單分享、小組分享，及在全體學員面前分享。而分享必須是出於自願的。

閉目想像：在導師的引導下，學員會進行閉目的想像練習。在閉目的鬆弛狀態下，會增強學員的想像力，及思想的自由度。

休息：在課程中，學員每隔二至四小時，便會有二十至三十分鐘的休息。在星期五、六、日，各有約二小時的午飯及晚飯時間。每天上課，學員會被要求攝取充足飲食，或帶備小食在休息時間內進食。

衣著要求：學員會被要求穿著舒適的便服，並提議在上課時帶備外衣，以適應不同室溫。

課堂守則：

為確保參加者創造最大的價值和課程的順利進行，「熱切人生」課程有下列守則：

- (1) 準時出席課程，包括星期二、三、四晚上，星期五、六、日全日，及下周其中一晚的畢業聚會。
- (2) 課程會於星期二、三、四晚上七時開始，星期五、六、日早上十時開始。
- (3) 不可在課室內飲食，包括香口膠及喉糖。
- (4) 在課程期間，直至星期日傍晚六點半完成課程為止，不可飲用含有酒精成分的飲品，不得服食違禁藥物。
- (5) 在課室內，不得錄影、錄音及拍照。
- (6) 在課室內，將所有傳呼機及手提電話關掉或靜音。

第二階段：「生命約章」

「生命約章」(Life Commitment Program) 是一個為期約三個月的旅程，學員自「熱切人生」(My Passion for Life) 課程中，重拾對生命的熱誠，也重新確認他的人生目標及其價值。在「生命約章」的旅程中，他和團隊其他學員一同追求卓越，實現自我超越。學員定下他個人以至整個團隊的明確目標，在導師和義務團隊教練(Coach) 的協助下，克服主觀和客觀的障礙，迎接種種挑戰，爭取他和團體想要的成績 / 成就，創造一個有意義、豐盛的「生命約章」旅程，為日後成功的人生奠下堅實的基礎。

學員可透過參與團隊活動，發掘領袖的特質，加強溝通技巧，和人際關係的培養。「生命約章」並非單單追求個人的成功，學員必須認識個人與團隊以至社會之間互動支持的重要性。在三個月期間，他要組織和參與社區服務，回饋社會之餘，亦學懂如何付出，體悟分享的意義。

「生命約章」周末時間

第一及第二周末

星期五 7:00 pm — 約11:30pm

星期六 10:00 am — 12:00pm

星期日 10:00 am — 6:30 pm

第三周末需在大自然進行及外宿

(每個周末之間，學員需不定期出席小組聚會、團隊培訓工作坊、嘉賓講座及參加社會服務等。)

「生命約章」旅程包括三個周末工作坊，每周的小組聚會，和一些團隊培訓活動。三個月以後，學員除了各有所得，他們之間大多連成緊密的網絡，在日後繼續扶持，互相激勵，成為人生寶貴的資產。

「心性的覺醒」探索坊 (Heart Centre Awakening)

「Outer Work — 外動成長」和「Inner Work — 內靜回歸」是相對的，MPL及LC兩個課程是屬於 Outer Work 的鍛鍊，著眼於在人生裡重要的地方創造成果，例如事業、家庭、人際關係等。這些地方是屬於「外在」，而心靈是屬於「內在」的。內心寧靜可健康地生活，改進自己的人生，清晰思考可冷靜地面對及處理「外在」的人和事。

「心性的覺醒」(Heart Centre Awakening) 探索坊必需是LC畢業生 (或同類課程畢業生) 才可報讀。

探索坊內容：

- 學習禪定
- 心靈儀式
- 清淨負面 (包括思想、情緒、能量、模式等)
- 慧光自療

學員完成「心性的覺醒」探索坊後，可選修以下單元：

- 水晶鉢療法
- 能量治療
- 解夢
- 易經
- 塔羅牌
- 奧秘參視
- 音頻力量
- 花之語

以至體驗大自然賦予生命的智慧等！



【附錄4：
我的詩】

「書到用時方恨少」這句話真的很對，寫這本書，很多時執筆忘字，所以感受特別深。回想還在念書時，可說是個懶惰的學生，只在考試期間才溫書，但幸運地，每次都能讓我考到中上的名次。記得在中二時，有一次中文作文測驗，題目是「一年容易又初春」，我又一味在玩，玩到只剩下十分鐘，才狗急跳牆的開始寫：「一年容易又初春，春去秋來容易老，老來才知愁滋味，未幾何時又歸天。」就這四句交卷了，老師竟然給我及格！

到我上LD課程期間，很多時要求學員寫下感受、體悟。記得我在IN10時，有一次在郊外裡，我們被要求靜默地寫下在課程裡的得著和對大自然的感受。我又獨自玩到忘形，只剩餘十分鐘，但我還是很快便寫好。回到團隊，導師竟要求我們讀出來。別人所描寫的都是偉大的事物，如天呀，山呀，雲彩，大地，樹木……等等，還是英文的呢。到我讀出時，卻把全班會聽中文的人笑倒在地上，本來是可以感動到哭的一個環節，卻變成笑到淚水也流出來。

我是這樣寫的：「小蜜蜂，嗡嗡嗡，飛到河邊亂咁中（撞）；小蜻蜓，戰兢兢（兢兢），飛到河邊的涼亭；黑蜘蛛，毛牲牲（茸茸），爬到河邊設陷阱；花蝴蝶，似美女，飛來飛去引誘你！」

後來的我，當然改變了很多，95年到美國上Brugh Joy的Workshop，打開了心靈的大門後，我寫了一些詩，吐露了內心的說話。當時的我靈感湧現，感覺好像變了另外一個人似的，可見，人的潛力是多麼無窮無盡。

Empty Chair On An Empty Stage

There's a grief that can't be spoken,
there's a pain goes on and on,
there's a sadness hidden in the corner,
there's a loneliness carry in her shadow.
Empty chair on an empty stage.
My friend, my friend,
please forgive me that I am gone.
Behind the tears, her eyes could sing a song,
behind the scar, her hand could heal the wound.
behind the mask, her heart could love you all.
For she's a woman who's a man,
with a soul longing for a home.
Oh God ! Please take her home.

空的講台上的一張空椅

說不出口的悲傷，
綿綿不絕的痛苦，
隱藏一角的憂愁，
她影子裡的孤獨。
空的講台上的空椅。
朋友，我的朋友，
請原諒我的離去。
淚水的背後，她的雙眼可以唱歌，
疤痕的背後，她的雙手可以療傷，
面具的背後，她的內心可以愛您。
因這女子有如一個男人，
有一顆要歸家的靈魂，
蒼天啊！請帶她回家。

寫這首詩時值96年5月，從澳門開完導師大會後，我更心感孤獨，因覺得在公司裡沒有人明白我。我沒法繼續工作，寫下這首詩後，便開始了自己六個月的心靈之旅。

Water

No strong man could hold the water,
 the water could hold any man.
 The water will nurture his soul,
 wash his pain, cleanse his body,
 and fill his thirst.
 Water belongs nowhere and goes everywhere.
 Water belongs to no-one and it comes to everyone.
 Like the teardrops from the heaven,
 Like the milk on the earth.
 So please treasure the water, even one drop of water,
 and only one drop of water is enough.
 It is the same teardrop when
 you make love with the woman in your arms.
 It is the same teardrop when
 you first see your child be born.
 It is the same teardrop when
 the world lost you.
 Now, do you see
 you are holding the water,
 for the water lies in you.

水

沒有一個強壯的人能抱著水，
 水卻能抱著任何人，
 水能孕育他的心靈，
 洗去他的痛苦，潔淨他的身軀，
 及填滿他的飢渴。
 水不屬於何地而流遍大地，
 水不屬於何人而灑滿人間，
 如上天的淚珠，
 如大地的牛奶，
 珍惜水，那怕是一滴水，
 只一滴水便足夠了。
 當你和臂彎裡的女人相愛時，所滴的淚是一樣的，
 當你看見自己初生的孩子時，所流的淚是一樣的，
 當這世界失去你時，所灑的淚是一樣的，
 現在你是否看到你已抱著水，
 因水已淌在你裡面。

97年9月，ARC老闆Robert White邀請美國、日本、菲律賓和香港的高層，往美國科羅拉多山上Aspen舉行為期七天的培訓。有一個環節，導師要求我們到山中撿起任何一件東西，一件自覺是和自己有聯繫的，即時有感應的。當時我的心中不悅，因我覺得為何人類要破壞大自然？為何要拿走屬於大自然的東西？我走到一道瀑布前，坐在大石上，看著天空和白雲，心想人真的太自大了，要你把天上的雲拿下來，做得到嗎？我心裡想，水也沒法拿走，就這樣看著瀑布，整個人像入了定一樣，一句一句水中的話傾吐在我心裡。
 寫完後，我知道我要離開當時的工作，要走了。

The Same Journey And a Different Me, a New Journey And The Same Me

In the past, I was not walking in my life,
I was running at full speed.
With no time to see, hear or feel anything,
too busy in achieving 'things' .
One day I was tired, and stopped,
realizing I had nothing.
I decided to retrace my path
and discover what went wrong.
This time I opened the eyes in my heart,
to re-experience the pain, guilt, joy and love.
Today I stand, sit, and lie on the earth,
see the sky, clouds, wind, birds, trees, and rains.
Now, on my journey, I do not run, do not walk, I dance.

不一樣的我在同樣的旅程， 同樣的我在一個新的旅程

在過去，我不是漫步人生，
而是全速奔跑。
無暇去看、去聽或感受一切，
忙於成就一切。
有一天我累了，停下來，
發現自己一無所有。
我決定返回原路，
去找尋在哪裡出錯。
這一趟我張開了心靈裡的眼睛，
重新體驗痛苦、內疚、喜悅和愛。
今天我站著、坐著及躺在地上，
看見天空、白雲、清風、鳥兒、大樹和雨水。
如今在我的旅途上，我不是奔跑，不是步行，我漫舞。

99年的2月，我在夏威夷的Kauai島，經過四年和Brugh Joy不斷學習，在“Dream Time”(夢境)的課程裡最後一個早上，到我要總結時，我看著那一片大海，分別用英語及國語，說出那一刻心中的話。同時感到，我快要結束這段流浪之旅，回去香港重新開始工作。

停・望・選擇

我的人生路

作者：傅家星

編輯：Rex Wong

出版：星悅工作室

電郵：starryconcepts05@yahoo.com.hk

封面攝影：Nelson Cheung

(www.nelsoncheung.com)

設計：K F DESIGN HOUSE

發行：泛華發行代理有限公司

印刷：好景中國實業有限公司

出版日期：2009年4月

ISBN：978-962-86322-5-1

定價：港幣六十八元

現邀請讀者分享及交流《停・望・選擇 我的人生路》的讀後感及意見。

請大家先在Facebook朋友欄加入Alexandria Fu再上載您的寶貴意見。

感謝！

版權所有 翻印必究
All Rights Reserved



個人成長 / 自我提升課程在香港盛行接近二十年，學生無數，卻一直披著神秘的面紗，媒體不時有負面的報道，在社會各界亦充滿爭議聲音。

傅家星是這個課程第一代的華人導師，在這一行最具代表性的人物之一。她在本書中，縱述個人追求心靈覺醒的歷程，橫寫個人成長課程的興衰起落。她首次公開課程的核心價值，仿如揭開這面片神秘面紗，讓曾經上過這個課程的，未上過這個課程的，有一個重新認知的機會，完整地，公道的還這個課程一個真面目。



9 789628 632251

定價：\$68